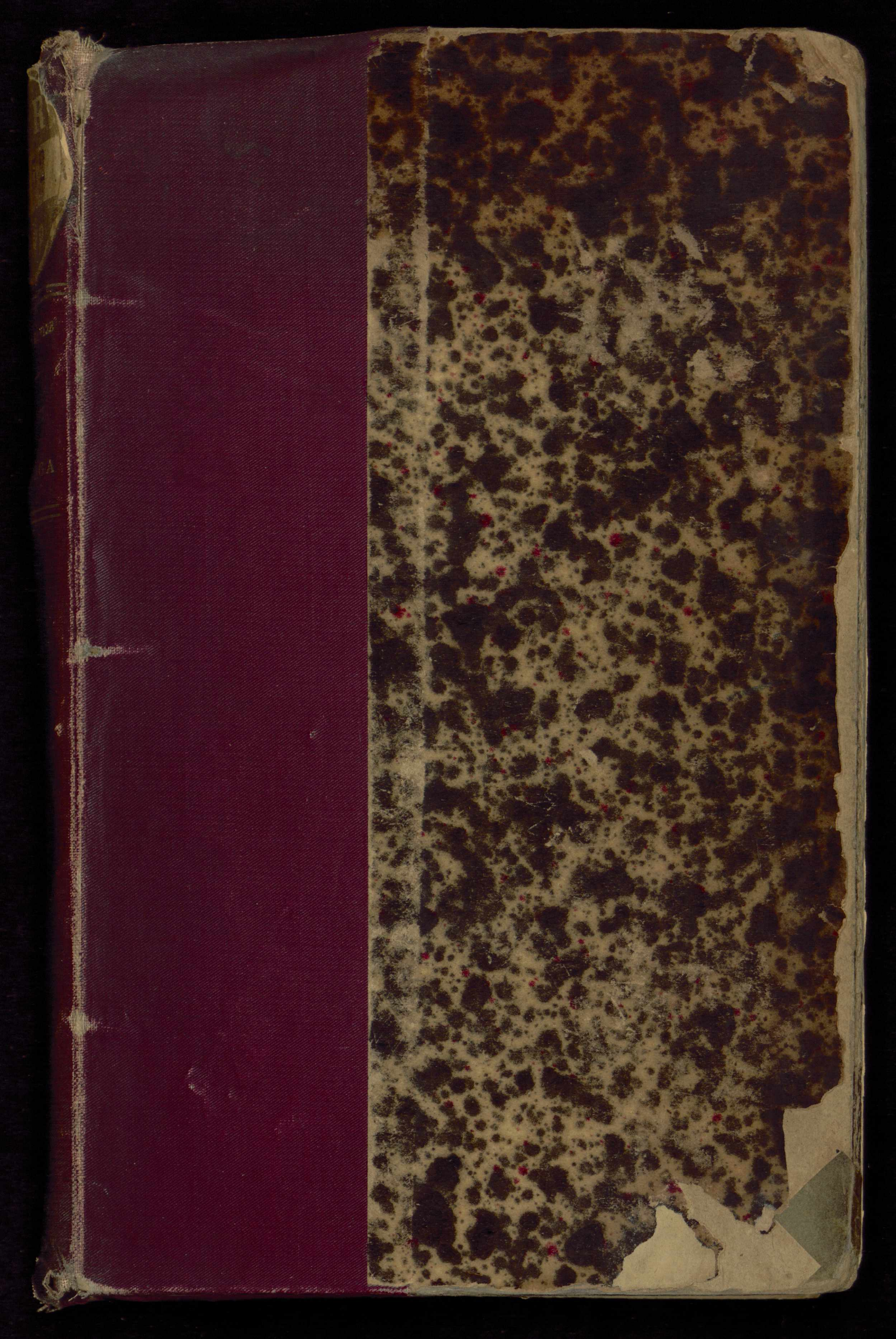
8° R
5152
Sup

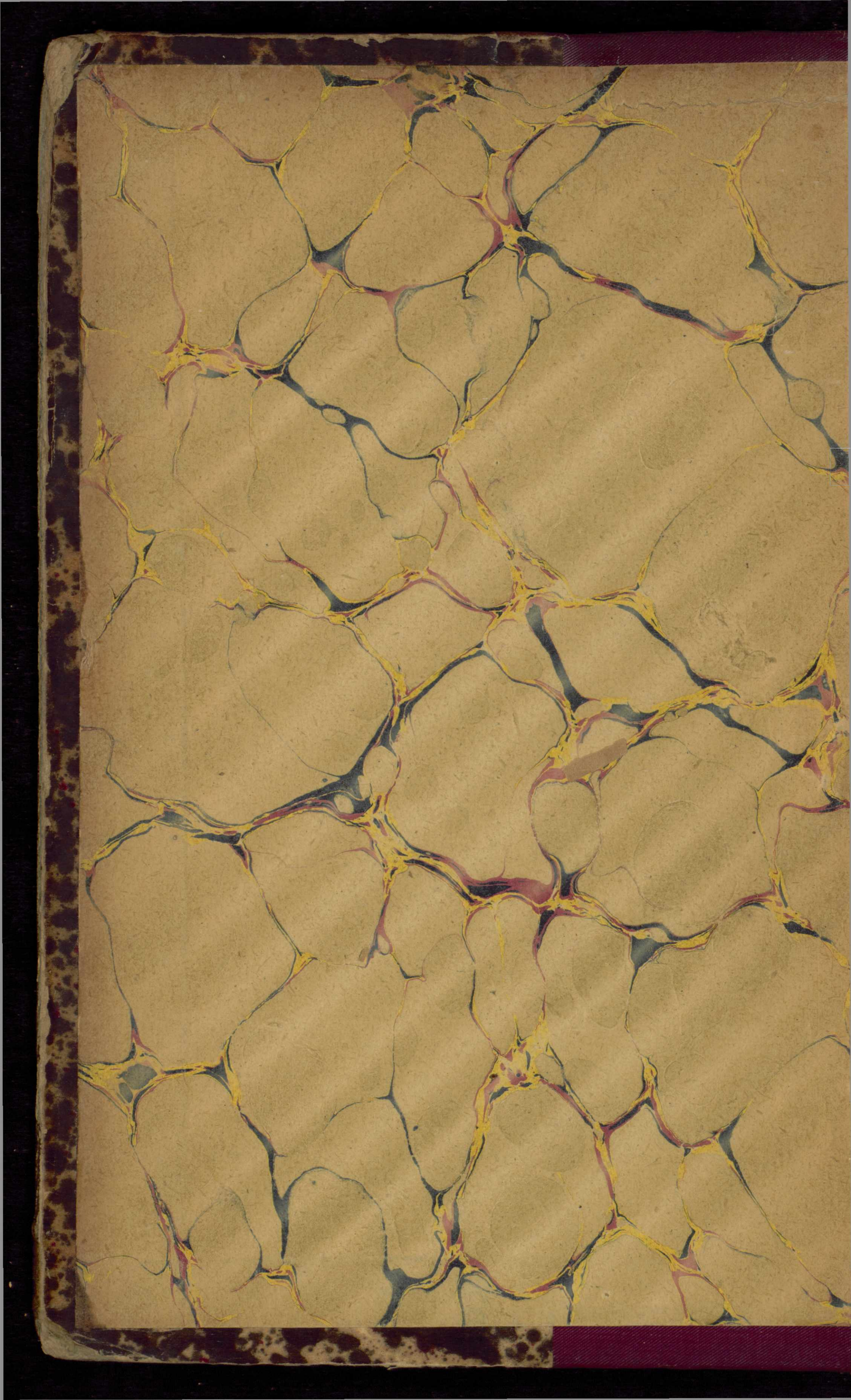
M. BOSC DE VÈZE

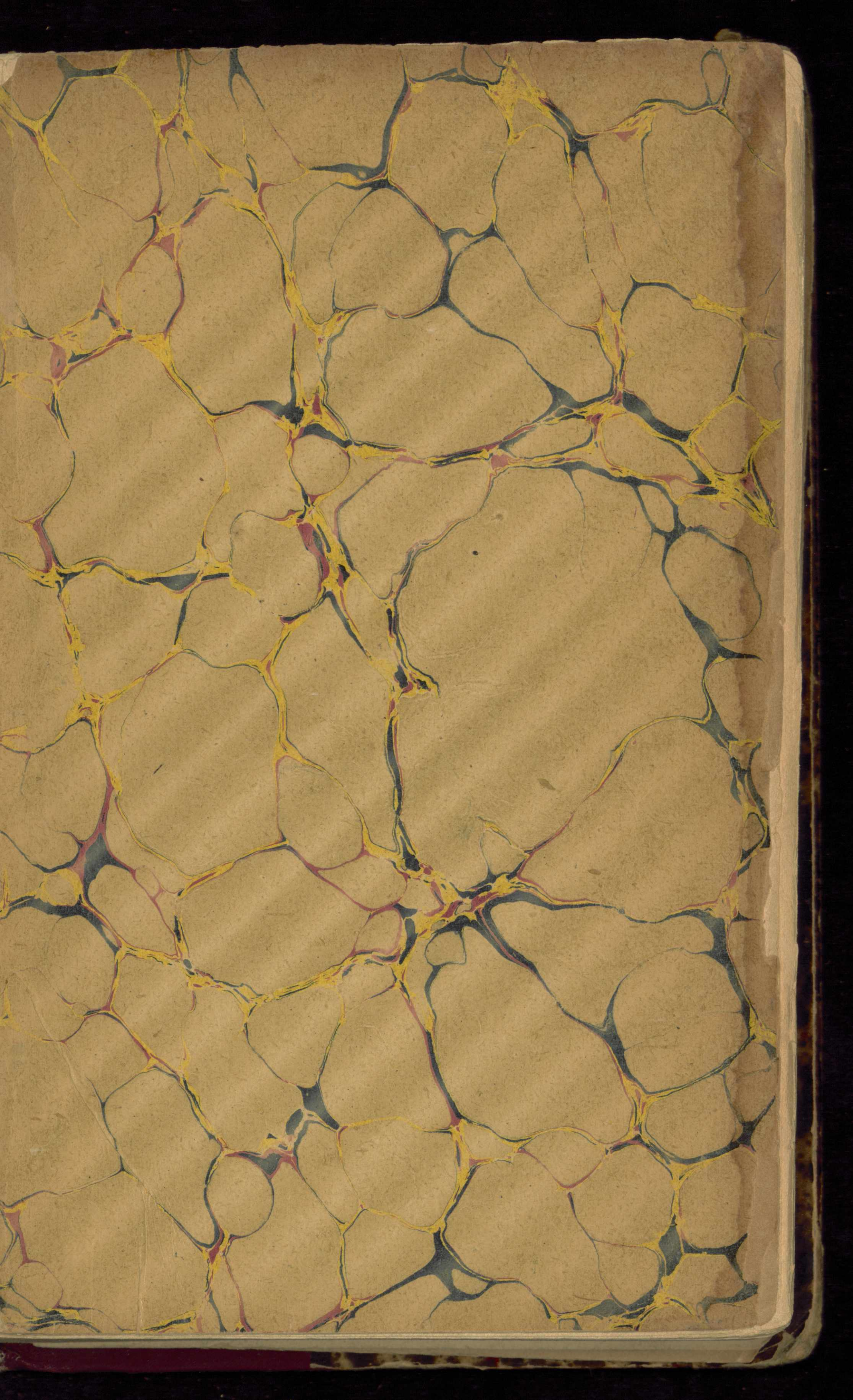
TRAITÉ
DE YOGA

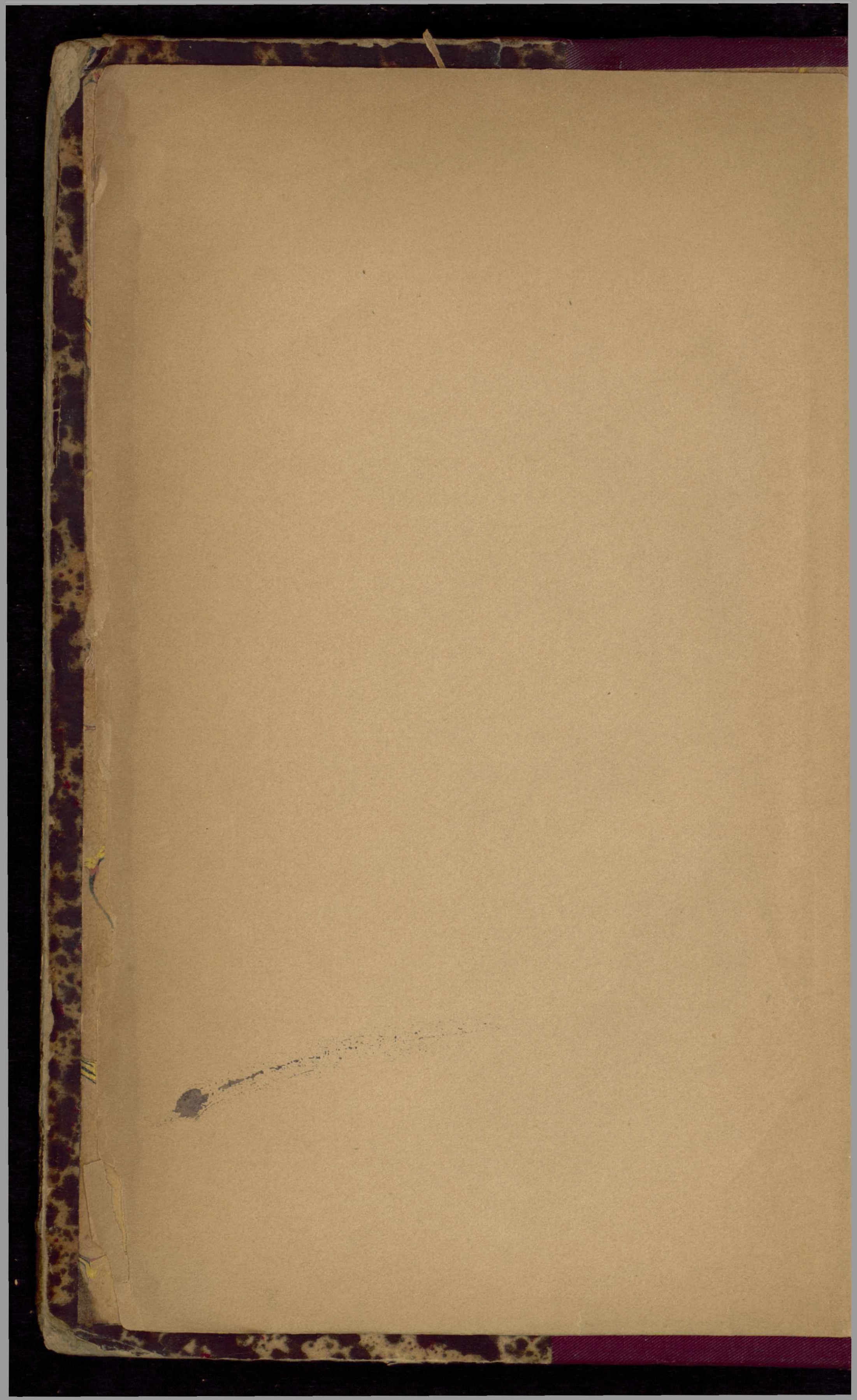












R. in 8° sup. 3152.

Ernest BOSC de VÈZE

3506

TRAITÉ DE YOGA

aura
od et ob
Hatha yoga
Raja-yoga, yoga Sonique
Karma-yoga, Diverses yogas, Chakras
Les Asânas, Siddhâsâna, Padmâsana
Yogis, Fakirs, Thaumaturges
Hypnotisme, Siddhis
Cures magnétiques
Mémoire, Plexus
Pranâyama
Samadhis

BIBLIOTHÈQUE SAINTE GENEVIÈVE SG



PARIS
BIBLIOTHÈQUE DES CURIOSITÉS
H. DARAGON, ÉDITEUR
30, Rue Duperré, 30

(TOUS DROITS RÉSERVÉS)

61530

TRAITÉ DE YOGA

AU LECTEUR

Nous allons exposer à nos fidèles lecteurs, à ceux surtout qui suivent et connaissent depuis longtemps nos consciencieux travaux sur l'ORIENTALISME, une nouvelle étude qui nous a demandé beaucoup de recherches, de soins et de méditation.

C'est un :

TRAITÉ DE YOGA.

Nous le présentons avec confiance à ces fidèles lecteurs, espérant que cette Œuvre nouvelle sera favorablement accueillie, d'autant qu'elle contient des idées et des faits totalement inconnus en Europe ; du moins pour la plupart.

On y verra, quelle patience physique et mentale il faut déployer pour faire un parfait *Yogi* et combien peu de ceux qui désirent atteindre au Yogisme, y peuvent parvenir.

Aussi est-ce le cas de répéter avec Hippocrate :

« L'art est long, la science est difficile et combien peu atteignent le but suprême. »

Mais enfin, ce n'est pas une raison pour ne pas essayer d'étudier une philosophie, qui pourra toujours augmenter d'une façon sensible le progrès de l'évolution de notre INDIVIDUALITÉ, et par suite, de notre personnalité.

Du reste, un certain nombre d'étudiants occultistes réclament depuis longtemps déjà, un traité synthétique de la Yoga, le moins savant possible, un *Petit Traité Pratique ;* c'est du moins, ce que nous ont affirmé de nombreux lecteurs ; ils nous demandent de développer la Philosophie de la Yoga, dont nous avions donné un avant-goût dans notre *Livre des Respirations* ou *Traité de l'art de Respirer* (1).

Nous avions eu aussi la même pensée, il y a bien des années, mais jusqu'ici nous nous étions refusés à écrire un tel livre, parce que le besoin ne s'en faisait pas encore sentir, en France du moins.

Certes, on y étudie aujourd'hui l'*Orientalisme* en général, mais peu celui qui touche à l'*Occultisme* ; aussi nous ne pensions pas que l'*Hindouisme* et les doctrines avancées de la Yoga pussent réunir des étudiants, des lecteurs même, en assez grand nombre sur ces matières, qui paraissent de prime abord, très arides et nous nous demandions, s'il y avait

1. Arrivé aujourd'hui à sa troisième édition.

assez de lecteurs de langue française pouvant lire un *Ouvrage technique sur la Yoga*.

Voilà pourquoi, nous avions hésité jusqu'ici à écrire un livre sur ce vaste sujet, d'autant, nous nous plaisons à le répéter, que les Occultistes de langue française étaient fort peu nombreux (j'entends des Occultistes s'occupant d'Hindouisme), beaucoup moins nombreux que ceux de langue anglaise, par exemple.

L'Anglais, en effet, a non seulement des lecteurs dans la Grande-Bretagne, mais encore et surtout dans ses colonies, notamment dans l'Inde, où elle a implanté sa langue ; d'où les nombreuses publications anglaises sur l'Hindouisme, le Bouddhisme, la Théosophie, en un mot sur l'*Esotérisme Oriental*.

Mais hélas, nous écrivons en français sur ces mêmes sujets et il nous a fallu un certain courage pour poursuivre nos publications sur l'*Occultisme Oriental*. — Ainsi, il a fallu un assez long temps pour écouler deux petites éditions de ADDHA-NARI, ou l'*Occultisme dans l'Inde Antique*.

Devant une pareille indifférence du public français, nous hésitions à confier à un éditeur, un manuscrit traitant de Yoga, malgré le vif intérêt que le sujet comporte, car la Yoga touche à des questions de divers ordres très intéressantes comme le verra le lecteur.

Nous ajouterons que nous n'avons pas craint d'in-

sérer dans notre œuvre, les questions de psychisme moderne qui se rattachent à la Yoga.

Si cette nouvelle œuvre peut rendre quelques services, nous nous estimerons heureux de l'avoir produite.

Et sur ce, *Sursum Corda !*

INTRODUCTION

Le présent Traité contient non seulement la Théorie, mais aussi la Pratique de la Yoga, c'est-à-dire l'un des six systèmes de doctrine de la philosophie hindoue, de la philosophie orientale.

La Yoga traite des procédés à l'aide desquels les mystiques hindous, dénommés *Yogis*, acquièrent des facultés remarquables, assez surprenantes pour nous Occidentaux ; par exemple, ils acquièrent le pouvoir de s'abstenir de prendre aucune nourriture pendant des laps de temps considérables, bien autrement longs que ceux auxquels nous ont habitué les Merlatti, les Succi, les Tanner, les Sacco et autres jeûneurs connus (1) ou célèbres.

Les Yogis contractent aussi la faculté, ont le pouvoir de se montrer insensibles à toutes les intempéries de l'air, à toutes les impressions extérieures, à s'extérioriser, à se mettre en catalepsie, etc., etc.

Pour obtenir de pareils résultats, les Yogis doi-

1. Sacco a jeûné quarante-six jours au cours d'une exhibition à Londres en 1907 ; pendant cette période, il a perdu près de 25 kilos de son poids. (Expérience de janvier-février 1907.) Succi à Genève a jeûné trente-six jours.

vent pratiquer des exercices, s'entraîner pendant un temps fort long et pour mieux accomplir leurs pratiques et exercices, ils habitent des demeures souterraines, dénommées *Gumph'as* et *Goump-Ha*.

Ils ne connaissent pas l'usage du sel marin (*chlorure de sodium*) et ils font du lait leur nourriture principale ; ils en sont même très friands, ce sont là des faits connus de bien des personnes.

Pendant le jour, le Yogi reste enfermé dans sa demeure, dans son souterrain, mais la nuit venue, il sort pour faire de l'exercice, c'est un noctambule ; ce n'est, en effet, que pendant la nuit que les Yogis se promènent, ils accomplissent leur promenade très lentement, tous leurs mouvements sont, du reste, lents, ils ont l'air engourdis, on dirait des convalescents, c'est du reste un peu leur cas.

Quand les Yogis se reposent, ils affectent principalement deux postures, respectivement dénommées *Padmâsana* et *Siddhâsana* (1). Ces postures leur permettent de respirer aussi peu souvent que possible, ce qui allonge leur vie.

Cette manière de vivre ascétiquement, fait que le Yogi ne craint pas les changements brusques de température, ainsi que l'inclémence du temps et des saisons.

Quand les Yogis sont capables de rester deux heu-

1. Conférer ces deux termes *in* Glossaire dans le *Livre des Respirations* (Paris, H. Chacornac), et dans le cours de la présente étude aussi.

res dans les postures que nous venons de désigner ; alors, mais alors seulement, ils commencent à pratiquer les exercices de la Yoga, exercices fort nombreux comme nous allons le voir dans le cours de notre étude, et dont les principaux sont dénommés : *Prânâyamâ*, *Prâthyâhara, Dhârana*, *Dhyâna Samadhi*, etc., etc., car la nomenclature de ces exercices est asez longue.

Ceux qui connaissent bien les Yogas connaissent donc la Philosophie Orientale, aussi pouvons-nous dire avec raison que ceux qui veulent connaître celle-ci doivent étudier les Yogas.

La philosophie orientale est longue et compliquée dans ses nombreuses divisions, elle apprend beaucoup à l'homme (surtout l'auto-suggestion ou *Magnétisme Personnel*), elle contribue considérablement à son évolution, mais il est un point sur lequel elle insiste grandement, parce que celui-ci est la clef qui ouvre toutes les connaissances, la *science intégrale* à l'homme et lui fait parfaitement connaître les lois de la polarité, de l'Aimantation universelle, en un mot la *Vie Cosmique*.

La philosophie orientale fait également connaître : quelle est la nature de l'homme, la place qu'il occupe dans l'Univers, quel est le principe de l'Etre, en un mot l'adage Socratique : « Connais-toi toi-même », qui correspond aux paroles de Jésus de Nazareth,

disant à ses disciples : *de chercher en eux-mêmes le Royaume de Dieu.*

Ce n'est en effet, qu'en rentrant en *nous-mêmes*, que nous pouvons trouver la vérité, Dieu, comme en témoignera un passage d'un livre du P. Gratry que nous mentionnons plus loin, page 6.

L'homme dans son intégralité contient la Force Cosmique même.

Il n'y a donc qu'une chose que nous puissions étudier à fond : c'est nous-mêmes.

Ceci étant bien connu, nous connaissons la nature même de la Force cosmique.

CHAPITRE PREMIER

DES DIVERSES YOGAS

Il existe un grand nombre de Yogas ; nous les passerons successivement en revue après avoir donné tout d'abord la signification littérale de ce terme sanscrit.

Yoga signifie *Union, jonction*, par extension, ce même terme désigne, nous l'avons déjà vu, une Philosophie qui a pour but l'amélioration de l'espèce humaine et de conférer à celui qui professe cette doctrine, de grands pouvoirs (*Siddhis*).

Mais hâtons-nous d'ajouter, que ce n'est pas pour obtenir ceux-ci, qu'on doit *étudier la Yoga*.

En Occident, en Europe, surtout en France, on se fait une singulière idée de ce que c'est que la philosophie Yoga, le *Yogisme ;* aussi nous ne relèverons pas toutes les sottises, disons le mot, toutes les *bourdes*, qu'on a débitées sur la Philosophie Orientale ; cette philosophie contiendrait d'après des ignorants

« un grand nombre de cérémonies païennes, physiques et spirituelles et l'on croirait à en juger par les sentiments nébuleux de certains théosophes, que la pratique de la Yoga est un commandement divin de la plus haute manifestation spirituelle. Nombreux et grotesques sont les exercices imposés aux Yogis pour parvenir au dernier degré de l'initiation, et l'on se demande comment il est possible que ces bouffonneries malsaines soient prises pour l'éthique d'un culte supérieur », etc., etc.

Nous ne poursuivrons pas quantité d'autres griefs qu'on reproche à la Philosophie Orientale. Ce qui précède prouve bien que les ignorants qui en parlent ne connaissent pas un traître mot de la question.

Ce qui précède peut démontrer aussi, que le moment propice est venu pour l'étude que nous proposons.

Beaucoup de personnes, le plus grand nombre de nos contemporains, pourrions-nous dire, ne savent pas ce qu'est le Mysticisme, la méditation et les avantages physiques et psychiques que l'homme peut en retirer.

La méditation, le mysticisme, la concentration de la pensée donnent aux sens une acuité surprenante ; cette hyperesthésie des sens fait *le Voyant* et rapproche de plus en plus l'homme actuel de son état futur c'est-à-dire, de l'homme tel qu'il était avant sa chute dans la matière.

En Mystique, il y a, comme en toute science, des axiomes. L'un d'eux fournit à celui qui le pratique une force considérable, cet axiome le voici :

« Toute œuvre doit être accomplie en *esprit de patience.* »

« Détache-toi du fruit de l'acte, dit la *Bagavad-Gita*, ne considère point le but et le terme, mais l'effort actuel. »

Ceci revient à dire que pour obtenir un résultat quelconque, il ne faut laisser distraire sa volonté par quoi que ce soit.

« Il faut au contraire, la concentrer en vue de la réalisation de l'acte. Cette concentration est un des grands pouvoirs magiques. » (1).

Les lignes qui précèdent témoignent de ce que peut réaliser la concentration de la pensée ; les lignes qui suivent témoigneront de ce que peuvent procurer la méditation et le silence, elles ont été écrites par le P. Gratry (2) et par l'illustre Carlyle :

1. Dans le *Traité d'Auto-suggestion ou du Magnétisme personnel*, il y a de nombreux passages qui donnent le moyen de concentrer le pouvoir de la volonté. Le Dr Zam a rendu un grand service aux Occultistes en général et aux Magnétiseurs en particulier en publiant l'ouvrage que nous sommes heureux de signaler à l'attention du lecteur, un vol. in-18, Paris, avec une Lettre. — Préface de Ernest Bosc.

2. Jésus-Christ (Réponse à Renan, citée dans la *Vie Esotérique de Jésus de Nazareth*, ch. XIV, p. 403 par Ernest Bosc, 1 vol., in-8°. Paris, H. Chacornac, 11, quai Saint-Michel.)

« Vous savez peut-être par expérience, l'étonnante vanité, nullité et stérilité d'une suite quelconque d'années passées dans la surface turbulente de la vie, dans l'encombrement du créé. Essayez de connaître l'étrange puissance et l'étonnante fécondité de quelques jours livrés à Dieu seul. A peine êtes-vous seul avec Dieu, que parfois votre âme est saisie, comme par une force irrésistible. Quelques-uns sont épouvantés. Il en est qui s'enfuient. Mais ceux qui persévèrent y trouvent la régénération. Quoi d'étonnant ? Dieu est partout présent, en essence et substance.

Otez ce qui distrait : il reste Dieu.

« En tous cas, sachez-le, si vous recherchez ce point fixe, ce centre simple, ce fond des choses et ce contact de Dieu, vous n'êtes qu'un grain de poussière, ou une feuille sèche que le vent emporte où il veut. Le frôlement des livres, et le superficiel vagabondage de toute une vie à travers le monde littéraire, ne vous apprendra rien. »

Au sujet du silence, voici ce que l'illustre Anglais Carlyle en a dit :

« Le silence est l'élément dans lequel les grandes choses se coordonnent, afin de pouvoir en émerger pleinement formées et avec majesté au plein jour de la vie, dont elles prennent ensuite la direction : Tiens ta langue tranquille seulement pour un jour et le lendemain tes desseins et tes devoirs t'appa-

raissent avec netteté ; les ouvriers du silence ont balayé hors de toi des débris et des décombres, pendant que ta conscience était fermée aux bruits du dehors. »

Un proverbe suisse dit :

« La parole est d'argent et le silence d'or. »

La parole tient du temps, le silence de l'éternité. Et de même que les abeilles ne travaillent que dans l'obscurité, la pensée ne travaille que dans le silence.

Tous les intellectuels qui comprendront ce qui précède, se garderont bien de trouver bizarres les exercices imposés aux Yogis, pour parvenir au dernier degré de l'Initiation. Et le Yogi qui pratique un mysticisme très avancé, qui pratique la Yoga, sait bien ce qu'il fait, ce à quoi il prétend ; et c'est pour cela qu'il ne craint pas de vivre en dehors des règles de la vie ordinaire et de pratiquer le silence et la méditation et d'habiter des demeures souterraines, comme nous l'avons dit, des *Goup-has* ou des maisonnettes isolées dans un petit enclos, dénommées *Mathas*.

Nous connaissons la vie que mènent les Yogis et nous avons vu aussi qu'ils se tiennent dans deux postures principales : *Padmâsana* et *Sidhâsana*.

Quand le Yogi est parvenu à se tenir pendant deux heures consécutives dans ces postures, il peut alors commencer à pratiquer le *Prânâyâma* ou phase de

transe volontaire, qui est généralement caractérisée par une transpiration abondante, par des sortes de frissons ou tremblements dans tout le corps et un sentiment de légèreté corporelle, qui lui fait pressentir ce qu'est la **Lévitation**.

Pendant la phase *Dhârana*, durant laquelle la sensibilité et le mouvement volontaire cessent complètement, tandis que le corps est capable de rester dans n'importe quelle posture qu'on lui donne, on dit que l'esprit est *quiescent* (en complet repos) dans cette phase de la transe volontaire.

Après avoir atteint le degré de *Dhârana* (état cataleptique), les Yogis aspirent à *Dhyâna*, phase d'auto-magnétisation, dans laquelle ils sont entourés des éclats de la Lumière ou Electricité éternelle dénommée *Ananta Jyoti* (lumière sans fin ou omnipénétrante) qui est l'*Ame Universelle.*

La *Dhyâna* est la *Turya avastha* des Védantins, l'extase hypnotique, la soi-contemplation des Allemands et la Clairvoyance des Occultistes.

Arrivé à ce point de l'entraînement, le Yogi peut pratiquer la *Pratyahârâ* ou *Phase d'auto-magnétisation*, durant laquelle toutes les fonctions des sens sont suspendues ; aussi le corps peut-il passer par un état de catalepsie dénommé *Dhyâna*, dans lequel les Yogis sont clairvoyants. Enfin ceux-ci atteignent l'état de *Samadhi*, dernière phase de l'auto-transe, ce qui permet au Yogi de se passer de l'air atmos-

phérique et de n'avoir besoin ni de nourriture, ni de boisson. Alors n'ayant plus besoin d'air pour respirer, ni de nourriture, il peut pratiquer ce qu'on dénomme l'*Hivernage :* c'est-à-dire vivre dans un état végétatif, comme la chauve-souris, le hamster, le hérisson, la marmotte, le loir, les serpents, tortues, crapauds et autres reptiles.

Dans les trente dernières années, il y a eu dans l'Inde trois cas de *Samadhi* ou hivernage humain bien constatés.

Le premier à Calcutta, le second à Jesselmere et le troisième dans le Punjab.

Un colonel anglais fort connu dans l'Inde, M. Townsend, pouvait arrêter le mouvement de son cœur et de ses artères à volonté et mourir et expirer à son gré, puis revivre ; c'est là un exemple de *Samprajna Samadhi.*

Nous avons pu assister à un cas de catalepsie, qui nous a permis de constater que le cataleptique Succi avait arrêté, pendant vingt-neuf secondes les battements de son pouls et pendant six à sept secondes, les pulsations de son cœur ; notre ami Albert Jounet a assisté à cette expérience et a pu faire les mêmes constatations que nous (juin 1907).

Nous ne parlerons pas ici plus longuement de ces diverses phases d'hypnotisme, car nous y revenons longuement dans la seconde partie de notre livre surtout en ce qui concerne le *Prânâyâma.*

Les Yogis de Jesselmere, de Calcutta et du Punjab qui entraient dans un état pareil à la mort en avalant leur langue dans le pharynx et qui eux ne pouvaient ressusciter qu'avec l'aide et le secours de personnes qui leur retiraient la langue du pharynx et la replaçaient dans sa position normale est un exemple d'*Asamprajna Samadhi*.

Par ce qui précède, on voit qu'il ne faut pas confondre le Yogi et le Fakir, comme le fait le vulgaire, celui-ci est au Yogi comme un prestidigitateur ou un escamoteur est à un haut sensitif à un psychurge.

Dans la *Bavagad-Gita*, il est souvent question du Yogi et jamais du Fakir ; ainsi nous lisons dans les stances 25 et 26 :

« Parmi les Yogis, les uns s'asseoient au sacrifice des dieux, d'autres dans le feu brahmanique, offrent le sacrifice d'eux-mêmes ; ceux-ci dans le feu de la continence offrent l'ouïe et les autres sens ; ceux-là, dans le feu des sens font l'offrande du son et des autres objets sensibles. »

Après cette digression utile, nous dirons que le Yogi doit posséder trois conditions principales ou *Etats de conscience* ; ce sont *Djaya*, la veille, *Wapna* le rêve et *Soushoupti*, le profond sommeil.

Ces trois conditions mènent à un quatrième état *Turyia*, qui est au delà de l'état sans rêve, l'état suprême, celui de la haute Conscience spirituelle.

Le Yogi arrivé à ce point ne doit plus renaître,

comme nous l'apprend la *Bagavad-Gita* (Yoga de Dieu, VIII, s. 15 et 16) : « l'homme qui, ne pensant à nulle autre chose, se souvient de moi, sans cesse est un Yogi, perpétuellement *Un*, auquel je donne accès jusqu'à moi. Parvenues jusqu'à moi ces grandes âmes (*Mahatmas*) qui ont atteint la perfection suprême, ne rentrent plus dans cette vie, véritable séjour de maux. — Les mondes retournent à Brahmâ, ô Arjuna ! mais celui qui m'a atteint ne doit plus renaître !... »

Par ce qui précède, on voit qu'un Yogi n'est pas un homme ordinaire et qu'il est très difficile d'arriver à ce haut degré d'Initiation ; beaucoup peuvent tenter l'épreuve, mais peu, très peu peuvent atteindre le but final.

Si nous avons commencé par définir le Yogi, c'est pour bien faire comprendre au lecteur, à l'étudiant surtout, la grande importance de la Yoga pour l'évolution de l'homme.

Voici, ce que nous dit, au sujet du Yogi, le *Dnyaneshwari*, l'un des plus beaux Traités mystiques de l'Inde :

« Dans la dixième *Adhyaya*, le corps du Yogi devient comme formé de vent, « comme un nuage dont les membres auraient poussé » ; après quoi « le Yogi aperçoit les choses qui sont au delà des mers et des étoiles, il entend le langage des Dévas et le comprend, et conçoit ce qui se passe dans l'esprit d'une fourmi. »

Voici résumé, d'après la *Bagavad-Gitâ* ce qu'est le véritable Yogi :

« L'homme qui se complaît dans la connaissance et la science, le cœur haut, les sens vaincus, tenant pour égaux, le caillou, la motte de terre et l'or, a pour nom *Yogi*, car il est uni spirituellement.

. . . .

« Le cœur en paix, exempt de crainte, constant dans ses vœux, comme un novice, maître de son esprit, que le Yogi demeure assis et me prenne pour unique objet de méditation.

« Ainsi, continuant toujours la sainte extase, le Yogi dont l'esprit est dompté, parvient à la béatitude, qui a pour terme l'extinction et qui réside en moi (Yoga de soumission de soi-même, VI, 8, 9, 10, 14, 15) et plus loin 19, le même ouvrage nous dit :

« Le Yogi est comme une lampe qui, à l'abri du vent, ne vacille pas, lorsque ayant soumis sa pensée, il se livre à l'*Union mystique*. »

Nous terminerons ce que nous avons à dire du Yogi en expliquant l'expression suivante qui est de grande valeur :

Le Yogi doit monter *Hamsa* (le cygne) (1), c'est-à-dire doit méditer sur le mot sacré AUM ; la lettre A est considérée comme l'aile droite de Hamsa ; U,

1. Voir ce terme et celui d'Aum, *in Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie*, 2 vol. illustrés. Paris, H. Chacornac et H. Daragon.

comme l'aile gauche ; M, comme la queue et l'*Ardhamatra* (demi-mètre) comme sa tête.

Voici ce que nous apprend la *Nala-Bindu Upanisad* (*Rig-Véda*) :

« Certains mystiques de l'Inde placent dans *Kala-Kamsa* sept plans d'êtres, les sept Lokas (lieux) des mondes spirituels. Kala-Hamsa, le cygne hors du temps et de l'espace, lorsqu'il devient Brahmâ au lieu de Brahma (neutre). »

Dans le même ouvrage, il est dit :

« Un Yogi qui monte Hamsa n'est pas affecté par les influences karmiques, ni par des milliards de péchés. »

Le Yogi étant un être à part, exceptionnellement évolué, il n'est pas étonnant qu'il lui faille pratiquer des exercices de mortifications et des macérations exceptionnelles ; toutes les religions font de même à l'égard des êtres qu'elles veulent voir développés, plus que les hommes ordinaires.

Ce n'est qu'en brisant les sens (le corps, la matière) qu'en cultivant la volonté, que l'homme peut atteindre les sommets inconnus, les sommets inabordables au commun des mortels. — Au vulgaire, les exercices corporels pratiqués pour arriver à ces fins, peuvent paraître grotesques, mais pour celui qui sait, ils ne le sont pas du tout, vu le résultat obtenu.

Toutes les religions, venons-nous de dire, ordonnent des pratiques difficiles et pénibles à accomplir

à certains de ses membres ; nous citerons à l'appui de notre thèse :

LES PÉNITENCES JUIVES

Un savant, renommé par sa grande piété, Simon de Lubtsch, avait un jour accompli une pénitence, la (*pénitence de Kana*), qui consiste à jeûner tous les jours pendant six ans et à ne rien prendre au repas du soir, qui provienne d'un être vivant, tels que la viande, du laitage, fromage, du miel et autres substances ; de plus, il s'était acquitté de *la pénitence de Golath*, qui consistait en une périgrination constante, durant laquelle on ne passe pas deux nuits de suite dans le même endroit. Cet homme portait en même temps et habituellement un cilice de crin sur sa peau nue. Et cependant, tout cela ne suffisait pas à satisfaire sa conscience, relativement aux mortifications imposées à son corps ; aussi, pour être en paix avec lui-même, il se crut obligé d'accomplir une autre épreuve dite la *Pénitence au poids*, c'est-à-dire une pénitence proportionnée à chaque péché. Mais après avoir bien fait son compte, cet homme resta persuadé que le nombre de ses péchés était beaucoup trop considérable pour qu'il pût jamais les acquitter de cette façon, aussi résolut-il de se laisser mourir de faim, et après avoir jeûné quelques jours, il vint

à passer par la localité qu'habitait mon père, et sans prévenir qui que ce fût de la maison, il se rendit dans la grange où il tomba sans connaissance. Par hasard, mon père survint dans ce local, et ayant vu cet homme qu'il connaissait depuis longtemps, étendu comme mort et tenant à la main le Zohar, le livre le plus important de Kabbalah, il voulut le secourir (1).

Il lui apporta des rafraîchissements en quantité, mais cet homme ne voulut rien entendre, et rassemblant ses forces, il quitta le village et mourut bientôt dans la campagne.

Cette citation prouve que le Yogi hindou n'est pas seul à pousser fort loin les mortifications, puisque l'Israélite n'a pas craint la mort dans son désir d'acquérir la perfection. De tels hommes ont-ils tort dans leur poursuite ? Ce sont des fanatiques, certes mais bien osé serait, celui qui prétendrait les juger !...

Le *Sivaïsme* admettait aussi les pénitences cruelles, condamnées formellement par Bouddha d'abord, et par Krishna dans la *Bagavad-Gitâ.*

Ainsi une légende nous apprend que le titan Solar, compagnon de Sisupal voulut venger sa mort. Dans

1. *Salomon Maimons Lebengeschichte, von ihm delleest geschrieben und herausgegeben.* K. von P. Moritz, 2 vol. in-12, Berlin, 1792, t. I[er], ch. XVI.

Cet ouvrage est assez rare ; l'exemplaire sur lequel nous avons fait notre traduction appartenait à la Bibliothèque de Genève.

ce but, il maîtrisa ses passions et souffrit la faim et la soif en toute saison, l'esprit fixé sur Mahadéva. Chaque matin, il avalait une poignée de sable et s'infligeait une torture.

Au bout d'une année de cruelle pénitence, Mahadéva lui accorda un don en ces termes :

« A partir de ce jour, tu es impérissable ! Le titan My va te faire un char doué du pouvoir d'illusion, qui te transportera partout comme le char des dieux. »

Il put donc venger la mort de Sisupal.

Connaissant bien maintenant ce que c'est qu'un véritable Yogi, dans le prochain chapitre, nous entrerons en pleine technique de la Yoga en donnant des notions indispensables sur notre sujet.

CHAPITRE II

PRÉLIMINAIRES — GÉNÉRALITÉS

Avant de pénétrer plus avant dans notre sujet, nous donnerons dans le présent chapitre des notes et des considérations préliminaires qui seront d'une grande utilité pour faciliter l'intelligence des notions qui suivront.

Nous aurons soin en outre d'expliquer les termes sanscrits, au fur et mesure qu'ils viendront à passer sous notre plume.

Et tout d'abord, nous nous occuperons de l'air expiré (acide carbonique) qui joue un très grand rôle dans l'étude et la pratique de la Yoga, dans la vie (*Pranâ*) de l'homme, un rôle que l'homme ne connaît pas assez, c'est pourquoi nous sommes obligé d'y insister.

ACIDE CARBONIQUE

L'air expiré contient plus de calorique et de vapeur d'eau que l'air inspiré ; il est aussi plus

élastique et a moins de pesanteur spécifique que celui-ci.

La température moyenne de l'air expiré est de 44°.

Le volume d'acide carbonique contenu dans 100 parties d'air expiré varie de 3,45 o/o à 4.30 o/o, enfin, la quantité d'acide carbonique exhalée durant le jour est plus grande que celle excrétée pendant la nuit, pour 10 volumes exhalés durant la nuit, il y en 12 d'exhalés durant le jour.

La quantité d'acide carbonique dégagé dans la respiration est considérablement augmentée après un bon repas ; aussi la modération dans la diète (*Mithâhâra*) est-elle recommandée aux personnes qui pratiquent la suspension du souffle.

Or, pour diminuer la quantité d'acide carbonique exhalée, beaucoup de Yogis jeûnent pendant le jour et ne prennent qu'un léger repas pendant la nuit, on dénomme, en sanscrit, ces Yogis *Naktabohji*.

L'exercice augmente la proportion d'acide carbonique dans l'air expiré en un temps donné ; c'est pour cela que les Yogis ont les mouvements très lents, marchent très lentement, afin de rendre moins fréquente la respiration.

Si l'on parle à haute voix, la quantité d'acide carbonique exhalée dans un temps donné est beaucoup plus considérable que si l'on parle bas, ou surtout si l'on garde le silence ; c'est pour cela qu'on recom-

mande au Yogi de pratiquer le vœu du silence (*Maunavrata*) qui est d'une si grande utilité pour notre avancement.

DIMINUTION DE L'ACIDE CARBONIQUE

Le dégagement de l'acide carbonique des poumons est matériellement diminué, amoindri par la répétition fréquente et inaudible de certains mots mystiques, tels que *Om*, *Bam*, etc.

La prononciation inaudible de *Om*, le monosyllabe sacré diminue la quantité absolue de l'acide carbonique de l'air expiré en un temps donné. Cette pratique constitue le *Japa de Pranava* (ou *Om*).

Immédiatement après l'abstinence, Japa augmente d'importance.

Le Dhandi qui répète le mot sacré *Om* deux mille fois par jour, d'une voix inaudible, ce Dhandi peut vivre avec une fort petite quantité de nourriture.

MENTAL

Le travail mental diminue la quantité de l'acide carbonique dans l'air expiré ; c'est pour cela qu'on recommande aux Yogis de s'adonner à la méditation et d'éviter les fatigues physiques. Du reste, quand l'esprit s'abstrait de ces fonctions, la quantité d'acide carbonique diminue.

Afin de s'abstraire, diminuer ses mouvements respiratoires et s'hypnotiser, le Yogi pratique le *Trâtaka* ; ce procédé consiste à fixer son regard sur le bout du nez ou sur l'espace frontal situé entre les deux sourcils (racine du nez) ; c'est cette modification des axes de la vision qui suspend les mouvements respiratoires et produit l'hypnotisme.

TEMPÉRATURE

Dans un milieu froid les humains vicient une plus grande quantité d'air que dans un milieu chaud naturellement ou artificiellement chauffé. C'est pour cela que les Yogis habitent dans des demeures souterraines, dans lesquelles la température conserve beaucoup d'uniformité ; du reste, dans une atmosphère confinée, l'humain dégage moins d'acide carbonique que dans un local largement ventilé ; le Yogi a si bien reconnu ce fait, qu'il fait boucher hermétiquement avec de l'argile par son disciple (Chéla) les fissures de la petite porte de sa cellule souterraine (*Goup-ha*).

L'homme exhale plus d'acide carbonique dans une atmosphère sèche que dans une atmosphère humide.

Nous avons vu que l'exercice augmente la quantité d'acide carbonique exhalée dans un temps donné, aussi, plus l'état de repos est prolongé, moins grande est la quantité d'acide carbonique dégagée,

parce que le nombre des respirations décroît graduellement.

Nous en fournissons un exemple démonstratif dans le passage suivant tiré d'un ouvrage d'Histoire naturelle :

« Dans le cas d'un *Bourbus terrestris,* qui resta en repos environ une demi-heure, les respirations devinrent profondes et pénibles et se continuèrent régulièrement jusqu'à 58 par minute ; au bout de deux heures vingt minutes, l'insecte resta en repos, il n'avait plus que 46 respirations par minute, et au bout de cent quatre-vingts minutes, les respirations n'étaient plus perceptibles. »

En plein air, sur le pont d'un navire, sur l'impériale d'une voiture, l'homme exhale plus d'acide carbonique, par suite de la radiation et de l'évaporation qui, dans ces circonstances, ont une plus grande activité ; l'exhalation d'acide carbonique est moindre sur les montagnes qu'au niveau de la mer.

Les respirations sont moins nombreuses dans un temps donné, chez les personnes sédentaires, aussi l'appétit est moindre chez elles ; et ces personnes sont sujettes à des maladies variées.

Un homme d'étude digère mal, parce qu'il exhale une faible quantité d'acide carbonique, par suite de la diminution du nombre des respirations causée par une intense application mentale et l'état de repos ; aussi le régime lacté est celui qui convient le

mieux aux personnes sédentaires ; du reste cette diététique dispense de l'emploi des purgatifs, émétiques et cordiaux, si largement utilisés dans le traitement des maladies qui ont pour origine les habitudes sédentaires.

DES CORPS CONDUCTEURS ET NON CONDUCTEURS

Nous exhalons moins d'acide carbonique quand nous sommes entourés de corps non conducteurs, si l'atmosphère est froide, que lorsque nous sommes enveloppés de corps conducteurs ; c'est pour cela, qu'on conseille aux Yogis de ne toucher à aucune espèce de métal.

Plus l'on est vêtu chaudement, moins on dégage d'acide carbonique, et c'est pour cela, que nous avons besoin de moins de nourriture.

Généralement les animaux hivernants sont couverts de matières non conductrices durant leur long sommeil de l'hiver.

INFLUENCE DES BOISSONS

Les personnes qui boivent de grandes quantités d'eau froide, exhalent plus d'acide carbonique que celles qui en boivent peu ou pas du tout. Le Yogi ne doit prendre que tout juste la quantité d'eau néces-

saire pour étancher sa soif. Du reste, bien des personnes s'abstiennent de toute boisson et ne s'en portent pas mal.

Un *naturaliste* végétarien Méva, bien connu à Nice, à Aix-les-Bains et même à Paris, où il a été traduit en police correctionnelle pour port de costume illégal et pour colportage (fin juillet 1907), n'a jamais bu aucune sorte de liquide depuis plus de dix ans, et il est d'une santé robuste, parce qu'il est végétarien.

En ce qui concerne les boissons et liqueurs alcooliques, on peut dire qu'elles causent une diminution considérable dans la quantité d'acide carbonique exhalée.

Une secte de Yogis ou plutôt de Fakirs hindous : les *Augharhs* ou *Aghoras* font une très grande consommation de liqueurs et de boissons fermentées ; aussi, dans les vingt-quatre heures, sont-ils comme abrutis ; voici au sujet des Augharhs quelques lignes que nous tirons d'un journal anglais (1) et qui pourront intéresser le lecteur :

« Les Augharhs ou Aghoras ne peuvent guère être comparés à des Yogis ; on ne peut même pas dire qu'ils suivent aucun système de Yoga, pas même la *Hatha Yoga*. Ils sont connus pour leurs habitudes malpropres ; ils mangent des charognes de toutes espèces ; on a été autrefois jusqu'à les accuser de se repaître de chair humaine ! Ces gens-là faisaient cer-

1. *The Theosophist*, année 1886.

tainement des spiritueux leur boisson habituelle; tout l'opposé des vrais Yogis, ils extorquaient des aumônes et leurs pratiques n'étaient qu'un prétexte pour se faire donner de l'argent. Réduits à quelques mendiants tombés dans une misère repoussante, ils furent enfin supprimés ; aujourd'hui ils ont complètement disparu. »

Les lignes qui précèdent prouvent bien que les Augharhs ne sont pas des Yogis, comme le prétendent encore certains dénigreurs de la Philosophie Orientale, heureux de les mentionner comme des exemplaires de Yogis.

DE L'INFLUENCE DE LA CORPULENCE

Les personnes de forte corpulence, lourdes par conséquent, exhalent plus d'acide carbonique que celles qui sont légères, c'est pour cela en partie que les Yogis se font maigrir, et peuvent réfréner leurs passions, leurs sens, et subjuguer leur nature, si elle avait des tendances vicieuses.

La sobriété, l'abstinence surtout, favorisent grandement la longévité humaine (1) en diminuant la déperdition de la matière. Ainsi nous pourrions citer quantité de personnages qui grâce à une extrême frugalité sont devenus plus que centenaires : saint

1. Cf. — Ernest Bosc. *Traité de la longévité humaine ou l'Art de devenir centenaire*, 1 vol. in-12, Paris, 1908.

Antoine, vécut cent cinq ans ; Jacques l'Ermite, cent quatre ; Arsénius, précepteur de l'empereur Arcadius, cent vingt ; Simon le Stylite, cent douze ans, et Romuald cent vingt. Ces personnages prenaient fort peu de nourriture ; Cassian nous assure que la quantité de nourriture par eux absorbée dans les vingt-quatre heures n'était que de 12 onces (1) de pain, avec une certaine quantité d'eau.

Or, l'analyse chimique, nous démontre que 12 onces de pain se décomposent de la façon suivante :

Eau.	2.304	grains (2)
Carbone......	1.534	—
Oxygène......	1.524	—
Hydrogène....	205	—
Azote.........	93	—
Sels..........	120	—

L'analyse que nous venons de tracer de la nourriture des centenaires, démontre que ces vieillards ne consommaient guère plus de 1.500 grains de carbone en vingt-quatre heures, et qu'ils respiraient cependant fort bien.

Nous ajouterons ici, que l'abstinence diminue le nombre des respirations et par contre la dépense du corps, c'est pour cela qu'elle produit la longévité.

D'après les Richis Hindous, tous ce qui prolonge

1. L'once vaut 31 grammes 1035 et contient 480 grains.
2. Le grain anglais vaut 0 gr. 0, 648.

(1) Heureusement. Les 12 onces ne devaient guère donner + de résidu qu'une chiure d'oiseau.

l'intervalle entre l'inspiration et l'expiration (*Kumbhaka*) détermine la longévité (1).

La suppression de l'expiration constitue le Prânâyâma et amène la mort ; c'est par cette pratique que le Yogi atteint l'*Ashtasidhi* (les huit consommations dont nous parlons beaucoup plus loin) et prétend ainsi vaincre la mort.

C'est la pratique journalière des Brahmanes, mendiants qui aspirent à l'hivernage humain improprement désigné parfois dans beaucoup d'auteurs : Yoga ; cet hivernage ne constitue qu'une des nombreuses branches de la Yoga.

La suspension des mouvements respiratoires (Prânâyâma) ou du moins la prolongation de l'intervalle respiratoire *(Kumbhaka)* a, d'après un auteur anglais Viewordt, un effet remarquable sur la quantité d'acide carbonique contenue dans l'air expiré.

1. Nous devons expliquer ici les termes sanscrits relatifs à la respiration et qui reviendront souvent sous notre plume.

Les termes *Pûraka* désigne l'inspiration, *Rechaka* l'expiration et *Kumbaka*, l'intervalle de temps compris entre l'inspiration et la respiration, intervalle qui, nous venons de le dire détermine la longévité.

L'objet de l'air inspiré *(Pûraka)* est dénommé *Apâna* et celui de l'air expiré *(Rechaka)* est nommée *Prâna*, qui constitue la vitalité humaine. La cessation d'une expiration constitue la mort, et sa rétention, la *Vie*. — Cf. — Glossaire des termes sanscrits *in Livre des Respirations*, 1 vol. in-12, Paris, H. Chacornac et chez H. Daragon.

Voici ce que dit cet auteur (1) : « J'ai fait quatre séries d'expériences pour déterminer jusqu'où allait cette influence sur la quantité d'acide carbonique qui sort des poumons. Dans la première série, il a fermé la bouche et s'est tenu le nez pendant un certain temps variant de vingt secondes à un maximum de soixante , qu'il ne peut dépasser ; il a fait ensuite une inspiration aussi profonde que possible, puis a suspendu le mouvement respiratoire pendant un intervalle plus ou moins long au bout duquel, il a fait la plus profonde expiration possible. Il a pu prolonger cette expérience jusqu'à soixante-dix, quatre-vingts et même cent secondes.

Dans la troisième série, il a fait une inspiration ordinaire avant de suspendre les mouvements respiratoires et après avoir amené cette suspension jusqu'à trente-neuf secondes, il a fait une expiration ordinaire.

Dans la quatrième série de ses expériences, il a cherché à déterminer à quelle période, après l'arrêt des mouvements respiratoires, la quantité d'acide carbonique contenue dans les poumons et dans l'air est égale ; il a trouvé que cette condition se produisait au bout de quarante secondes.

« Il a disposé les résultats des trois premières séries d'expériences en plusieurs tableaux montrant,

1. *In Theosophist*, dans une étude du Dr N.-C. Paul, numéros de septembre 1880.

d'une part, la différence entre la quantité absolue et la quantité pour cent de l'acide carbonique contenue dans l'air expiré à différentes périodes après la suspension des mouvements respiratoires dans les conditions qu'on a désignées ; et, d'autre part, les quantités analogues quand les mouvements respiratoire se produisent de la façon normale.

« Dans la première série d'expériences, la quantité pour cent d'acide carbonique contenue dans l'air expiré, après que les mouvements respiratoires avaient été suspendus pendant vingt secondes, était plus élevée de 1,73 que lorsque ces mouvements avaient lieu normalement. Mais la quantité absolue de gaz dans l'air expiré à 5,33,445 pouces cubes par minute ; par jour 994,199 grains de carbone.

« Quand il n'y a qu'une respiration par minute, la quantité pour cent d'acide carbonique dans l'air expiré peut être évaluée à 6,42 et la quantité absolue à 1,9581 pouces cubes par minute ; par jour, 351,9244 216 grains de carbone.

« Dans la seconde série d'expériences, où il commençait par une inspiration aussi profonde que possible suivie, après la suspension des mouvements respiratoires d'une profonde expiration, la quantité d'acide carbonique formée dans les poumons pendant les quinze premières secondes, était un peu plus forte qu'elle ne l'aurait été, si les mouvements

respiratoires avaient été suspendus pendant quatre-vingt-quinze secondes, elle diminuait jusqu'à 14,078 pouces cubes, par jour, 244,83 grains de carbone, au bout de cent secondes, la quantité o/o d'acide carbonique était de 3,08 au-dessus de la quantité normale dans la respiration ordinaire.

« Dans la troisième série d'expériences, l'acide carbonique dans l'air expiré au bout de trente secondes dépassait de 1,565 o/o la quantité normale. Quand les respirations étaient au nombre de 2 par minute, la proportion d'acide carbonique dans l'air expiré était de 5,65 o/o.

« Le nombre normal des respirations est de 12 par minute. Le volume moyen de chaque respiration est de 30,5 pouces cubes anglais (1) et la proportion d'acide carbonique est normalement de 4,1 o/o par volume. Il ressort évidemment de ces expériences que la quantité absolue d'acide carbonique qui sort des poumons dans un temps donné est moindre dans l'expiration retardée que dans l'expiration normale ; tandis que la proportion de l'acide carbonique pour cent, est plus grande dans l'expiration retardée que dans l'expiration normale. »

L'exhalation de l'acide carbonique par les poumons est matériellement diminuée par la prononciation inaudible et fréquente de certains mots, tels que Aum, Bam, Ram, etc., etc. ; la proportion inaudible

1. Un pouce cube équivaut à 16 cm. 3.

par exemple du monosyllable sacré trilittéral AUM, diminue la quantité absolue d'acide carbonique expiré dans un temps donné. Ceci constitue le *Japa* de Prânava (ou *Aum*). Or, après l'abstinence, le Japa est la chose la plus importante. Un *Dhandi* (Fakir mendiant) qui répète *Aum* douze mille fois par jour, (ceci veut dire un grand nombre de fois) d'une voix inaudible, vit généralement avec très peu de nourriture.

Arrivé à ce point de notre étude, nous donnerons une note du *Théosophist* au sujet des habitudes des ascètes hindous, qui présente un grand intérêt, la voici :

« Dans les lignes qui précèdent, nous trouvons une pleine justification des habitudes des ascètes hindous, mieux encore des saints chrétiens de toutes les époques depuis le premier siècle jusqu'à nos jours, comme nous le prouverons. Ainsi le rire de l'ignorant, du sceptique et du matérialiste devant ce qui leur semble la plus absurde des pratiques se retourne contre eux. Nous voyons maintenant que si l'ascète préfère les caves souterraines au plein air ; s'il fait, en apparence, vœu de silence et de méditation ; s'il refuse de toucher de l'argent (vœu de pauvreté) et aucun métal ; enfin, s'il passe ses jours dans une occupation qui semble souvent ridicule, celle de concentrer toute son attention sur le bout de son nez, ce n'est ni pour jouer une vaine comédie, ni par une absurde superstition ; mais parce qu'il suit une discipline phy-

sique basée sur des principes strictement scientifiques.

La plupart des fakirs, gosseins, bayragouis et autres mendiants de divers ordres, qui pullulent par milliers dans les villages et les foires religieuses de l'Inde, à notre époque, peuvent être et sont sans doute, d'indignes et paresseux vagabonds, pitres modernes, qui singent les grands chercheurs des âges philosophiques du passé, et l'on ne peut guère douter que bien qu'ils imitent les postures et copient servilement les coutumes traditionnelles de leurs nobles aînés, ils ne comprennent pas plus *pourquoi* ils font tout cela que le sceptique qui se moque d'eux. — Mais si nous examinons de plus près l'origine de leur école et si nous étudions la *Yoga Vidyâ* de Patandjali, nous arrivons à pouvoir comprendre et apprécier ces pratiques en apparence ridicules.

« Si les anciens étaient moins versés dans la connaissance des détails de la physiologie que les médecins de l'Ecole de Carpentier (question encore *sub judice*), il est peut-être possible de prouver par contre que dans une autre direction et par d'autres méthodes, ils avaient beaucoup approfondi cette science ; autrement dit, ils étaient beaucoup plus familiarisés que nous avec ces lois occultes et exceptionnelles. On ne peut nier que les anciens de tous les pays connaissaient *à fond*, ce que nous appelons

BIBLIOTHÈQUE SAINTE GENEVIÈVE SG

aujourd'hui: hypnotisme, suggestion, auto-magnétisation ou trance volontaire.

La preuve en est dans ce fait que la méthode, qui vient d'être décrite, est connue par tradition et pratiquée même de nos jours par les moines chrétiens du mont Athos.

« Ceux-ci pour obtenir des *Visions divines* concentrent leurs pensées en fixant leur regard sur leur nombril des heures entières. Un grand nombre de voyageurs russes ont vu cette coutume en usage dans les couvents grecs, et les voyageurs d'autres nationalités qui ont visité ce célèbre ermitage, confirment cette assertion. »

Il paraîtrait que les Hindous orthodoxes sont sujets à des indigestions et des constipations par suite de la pratique de compter les grains de leur chapelet pendant des heures et des jours ; aussi n'est-il pas étonnant que plusieurs *Japis* renommés de Bénarès ne puissent digérer par jour plus de 248 à 252 grammes de nourriture solide qui se compose ordinairement de *dâl* (espèce de pois) et d'*atâ* (atte, ou pomme de crème).

Quand le Yogi veut augmenter la quantité d'acide carbonique contenue dans l'air expiré, il s'arrange de façon à respirer plusieurs fois le même air. Deux auteurs anglais, Allend et Pepys, prétendent que l'air qui a passé 9 et 10 fois dans les poumons contient 9, 15 o/o d'acide carbonique. De son côté,

un autre auteur, Coathupe, nous dit avoir trouvé que la quantité moyenne d'acide carbonique contenue dans un air, dans lequel on avait confiné divers animaux à sang chaud, jusqu'à produire en eux le coma, cet air contenait 10,42 o/o d'acide carbonique, et si on les laisse dans ce même air jusqu'à produire l'asphyxie, dans ce cas, la proportion d'acide carbonique est de 12,75 o/o.

La respiration réitérée du même air se dénomme, en sanscrit, *Pranapayoga ;* c'est une des méthodes les plus simples que les Yogis utilisent pour produire l'auto-trance.

Tout ce qui tend à accroître la quantité absolue de l'acide carbonique, formée dans les poumons, conduit l'organisme à absorber une quantité proportionnellement plus grande dans un temps donné. Le docteur N.-C. Paul nous dit que, pour chaque grain d'oxygène absorbé, il se produit une « décomposition de 2, 54 391 grains de sang normal ».

L'animal qui respire avec une grande rapidité consomme beaucoup d'oxygène, exhale beaucoup d'acide carbonique et possède une température plus élevée que celui qui respire avec lenteur.

DU JEUNE

Au bout de trois jours de privation de nourriture, un oiseau moyen meurt de faim ; l'homme ordinaire peut vivre environ cinquante à cinquante et un jours

sans prendre aucune espèce de nourriture solide ou liquide, nous mentionnerons un fait caractéristique à ce sujet. L'homme entraîné, le Yogi, comme le serpent et autres reptiles, supporte la privation d'air, d'eau, d'aliments un très long temps, en diminuant le nombre de ses respirations, en pratiquant la *Hatha Yoga* et la *Raja Yoga* que nous décrivons dans le chapitre suivant.

Un serpent peut vivre trois mois et plus sans nourriture ; placé sous un récipient, on a observé que dans l'espace d'une heure, il consomme si peu d'oxygène que l'on peut à peine découvrir dans ce récipient la trace de l'acide carbonique produit par sa respiration.

La plupart de nos lecteurs connaissent les expériences pratiquées par le docteur Tanner de New-York. Ces expériences tendaient à prouver « qu'il est possible à un homme de se passer entièrement de nourriture solide et de vivre uniquement d'eau et d'air pendant quarante jours et quarante nuits ».

Cette idée aurait été suggérée au docteur américain par la durée du jeûne de Jésus-Christ dans le désert.

« Mais, nous dit le *Theosophist* (numéro de septembre 1880), ce nombre spécial de quarante jours remonte au delà du christianisme ; le jeûne de quarante jours a été observé par plus d'un ascète préchrétien ; ils se basaient sur la physiologie ancienne,

qui connaissait bien la limite de ce que peut supporter l'homme et les pouvoirs des organes vitaux. Aucun homme, à moins de se mettre en état complet d'hibernage, ne peut dépasser cette limite (1).

La température d'un jeune enfant, dont les respirations sont plus fréquentes que celles d'une personne adulte, arrive facilement à atteindre une température de 65 à 66 degrés centigrade.

Semblable au serpent, le Yogi peut supporter la privation d'air, d'eau et de nourriture en diminuant sa respiration par la pratique de la *Hatha* et de la *Raja Yoga*, comme nous venons de le voir.

Suivant les Rishis hindous il y a cinq stages pour la suppression des mouvements respiratoires ; ce sont nous l'avons déjà vu : Prânâyâma ; Prathyâhara, Dhârana, Dhyana et Samadhi.

Nous donnons dans le tableau suivant la durée de l'inspiration, l'intervalle séparatif (Kumbakha) et l'expiration de chaque divers stage de la suspension des mouvements respiratoires ; la durée est notée en secondes.

Phases	Inspirations	Intervalles	Expirations
Prânâyama	12 secondes	320 secondes	24 secondes
Pratyâhâra	»	645 »	»
Dharâna	»	1295 »	»
Dhyâna	»	2590 »	»
Samadhi	»	5180 »	»

1. Nous mentionnerons un exemple qui s'inscrit en faux contre cette affirmation.

Le nombre normal des inspirations diffère chez les différents animaux ; ainsi chez les oiseaux le nombre normal des inspirations par minute est pour le pigeon 34, pour le duc 21, pour le héron 22 ; chez les mammifères, le nombre des inspirations par minute est pour l'homme 12, pour le porc de Guinée 36, pour le chat 24 ; pour le chien 28 et pour le cheval 12 ; et chez les reptiles, la tortue ne fournit que 3 inspirations par minute ; de tous les animaux, c'est la tortue qui a la plus lente des respirations ; et c'est ce qui lui permet de supporter la suppression de l'air atmosphérique et de supporter aussi la suspension de la respiration (*Prânâyâma*). Aussi la tortue devient-elle très vieille ; elle atteint jusqu'à cent dix et cent douze ans. Ce reptile se retire sous terre depuis le milieu de novembre jusque vers le milieu d'avril, c'est donc cinq mois qu'il repose par an et pendant ce temps, il ne respire pas, ni ne prend aucune nourriture.

Un autre animal le *lacerta palustris*, vit d'insectes et hiverne comme la tortue, le sel commun est pour cet animal un poison et il meurt si on l'immerge dans de l'eau salée ; il a ceci de particulier qu'il se refait les différentes parties de son corps, dont un accident l'aurait privé. Ce serait à cette circonstance que serait dû le traitement de la phtisie pulmonaire par l'abstinence du sel commun. C'est en observant le même régime que ce reptile, que les

Yogis hindous ont appris pour leur hygiène personnelle de se priver du sel marin.

On peut comparer le repos hivernal du Yogi à celui de la tortue terrestre.

Nous venons de voir ci-dessus que la suppression de la respiration prépare et prolonge l'hivernage de l'animal, nous allons par la citation suivante démontrer que la suppression de la respiration transforme certains infusoires en une sorte de graine morte qui se revivifie dans certaines conditions ; nous sommes heureux, au lieu de narrer nous-même le fait, de pouvoir l'emprunter à un de nos confrères, au docteur Fugairon ; on ne pourra ainsi nous accuser d'avoir forcé la note pour prouver en faveur de notre thèse ; voici donc ce qu'il dit dans son volume de la *Survivance de l'Ame*, sur les animaux ressuscitants :

« Un grand nombre d'animaux sont susceptibles de tomber dans un état tout à fait comparable à celui de la graine. Tels sont beaucoup d'infusoires et entre autres les *Kalpodes*. Mais les plus célèbres de ces animaux appelés *ressuscitants* ou *reviviscents*, sont les *Rotifères*, les *Tardigrades* et les *Anguillules* du blé niellé.

Les Rotifères sont des animaux appartenant au troisième degré d'organisation, c'est-à-dire aux annelés, quoique très petits, leur longueur est de 1 millimètre environ. On les trouve dans les mousses et surtout dans celles qui forment les touffes vertes sur

les toitures. Les *Tardigrades* sont des animaux encore plus parfaits que les précédents. Ils appartiennent à la classe des *Arachnides* : ils vivent dans la poussière des toits ou sur les mousses qui y végètent, dans l'eau qui baigne le sable des gouttières.

Lorsque l'eau vient à leur manquer, ces animaux se rétractent, se racornissent et se confondent avec la poussière voisine. Ils peuvent rester plusieurs mois, *sans manifestation de la vie*, dans cet état de dessiccation. Mais si on humecte cette poussière, on voit au bout d'une heure les animaux y fourmiller actifs et mobiles ; ils reprennent, en un mot, toute la plénitude de leur vitalité jusqu'à ce que la sécheresse vienne l'interrompre encore une fois. On a pu même les faire revivre après les avoir desséchés par la chaleur artificielle portée à une température élevée ordinairement incompatible avec toute espèce de vie manifestée. Il est donc bien certain que *la vie est complètement arrêtée chez les animaux*, malgré la complexité de leur organisation. Les mêmes phénomènes nous sont offerts par les anguillules du blé niellé. Baker, en 1771, observa que des anguillules conservées mortes depuis vingt-sept ans, reprenaient leur activité, quand on les humectait et Claude Bernard en a vu revenir à la vie après avoir été conservées pendant quatre années dans un flacon très sec et bien bouché...

Quelques animaux à sang chaud présentent les

mêmes phénomènes, tels sont la marmotte, la chauve-souris, le loir, le hérisson, la gerboise, le hamster, on les appelle *animaux hibernants*.

Revenant au jeûne, nous ajouterons que :

« La durée prescrite par les Djaïns était la même, (quarante jours), et il existe à Bombay des gens qui observent jusqu'au bout et avec succès un jeûne de quarante jours. Nous connaissons personnellement deux de ces fanatiques. Il y a un mois, on aurait non seulement mis en doute, mais positivement nié la vérité de cette assertion, de même que les praticiens orthodoxes d'Amérique ont vivement combattu l'assertion du docteur Tanner (1).

Pour compléter ce qu'il est essentiel de savoir sur Tanner, au sujet du jeûne, nous emprunterons à la *New-York Tribune*, les lignes suivantes :

« Vers le douzième jour du jeûne du docteur, les médecins firent quelques expériences, afin de vérifier si sa sensibilité était ou non diminuée.

« On employa l'œsthésiomètre, instrument composé de deux pointes fines se mouvant en compas sur une échelle graduée.

« L'instrument fut appliqué sur les pieds, les

1. Il ne faut pas oublier que ceci est écrit en septembre 1880, c'est-à-dire depuis près de vingt-sept ans, or en 1886, six ans après, les Physiologistes français étaient dans une ignorance complète au sujet du jeûne, comme l'ont démontré leurs assertions relatives à Succi, Merlatti, Sacco et autres jeûneurs.

jambes, les mains et les bras du docteur Tanner. Presque invariablement il a pu dire si l'on appliquait une seule pointe ou les deux ; lors même qu'elles étaient très rapprochées, il appréciait les distances de 3/8 de pouces (9 millimètres 1/2). L'opinion des médecins est que sa sensibilité n'était pas diminuée. »

Nous devons ajouter à ce qui précède, que si les médecins avaient poursuivi leurs expériences, ils se seraient sans doute aperçus que le docteur devenait à peu près insensible à la douleur physique.

Nous terminerons ce paragraphe sur le jeûne en parlant de celui des veuves hindoues. — Les veuves des castes supérieures, à qui il est défendu de se remarier, doivent deux fois par mois jeûner rigoureusement en plus des autres jeûnes prescrits et dont le nombre est considérable dans l'Inde, surtout à Bénarès, la ville sainte, qui est considérée par beaucoup d'auteurs, comme le grand foyer de la superstition (1).

1. Au sujet de cette superstition, le *Theosophist* dit avec raison : « La justice la plus élémentaire nous oblige à rappeler que les jeûnes rigides ne sont pas la spécialité de la *Superstition hindoue*. — Les catholiques romains n'ont rien à leur envier à cet égard, et dans plus d'une communauté religieuse, surtout en Orient, les moines, dans leur effort incessant *pour mortifier la chair*, ajoutent à ces jeûnes des tortures volontaires en portant, par exemple, des vêtements de *crin* (*cilice*) ou en infligeant des flagellations réitérées.

« Aux Indes, les natifs chrétiens et les convertis au catholicisme

Une veuve hindoue fidèle, qui observe tous les jeûnes prescrits par les *Shâstras,* et de plus, qui s'abstient de céder aux plaisirs des sens (sexuels), jouit d'une bonne santé, aussi les exemples de longévité parmi les veuves abstinentes et chastes, sont-ils fort nombreux à Bénarès ; cette longévité est même proverbiale.

romain, après la confession, reçoivent comme pénitence de se fouetter en présence de leurs prêtres jusqu'au sang. »

CHAPITRE III

LA HATHA YOGA

La *Hatha Yoga* est une méthode hindoue, qui consiste à asservir sa personnalité et son corps physique dans le but d'augmenter, dans une certaine mesure, ses pouvoirs sur le corps lui-même et dans son ambiance ; la Hatha Yoga en un mot, est une réalisation de l'union entre le physique et l'astral, comme l'indique son nom. Cette méthode s'occupe exclusivement de la volonté, sans se préoccuper du moral Les principes sur lesquels elle s'appuie, qui lui servent de base, pouvons-nous dire, sont ceux-là mêmes qui régissent les éléments des plans inférieurs de la nature, et dont on peut trouver l'énumération dans tous les traités de Théosophie ; c'est pourquoi nous ne croyons pas utile de les énumérer ici.

Les procédés, par lesquels ont peut soumettre, les puissants, les hommes et les femmes en général, les Etres spirituels aussi élevés que l'homme, ainsi

que les animaux, ces procédés disons-nous sont compris, sous le titre générique de *Bashi Karana*.

Les procédés utilisés dans la Hatha Yoga consistent en de grandes ablutions intérieures et extérieures et en des applications fréquentes et graduelles de la volonté sur les divers organes du corps, principalement sur les organes de l'appareil respiratoire, afin de pouvoir obtenir, avec le temps, le contrôle le plus parfait possible de l'organisme physique.

Quand le résultat voulu est atteint, le *Yogi* peut à volonté s'abstraire de l'ambiance qui l'entoure, se libérer de son corps physique et comme son astral s'est organisé et transformé à la suite des épreuves et des longs efforts de sa volonté, le Yogi a la faculté et le pouvoir d'agir sur le plan astral, celui de lier même les deux consciences voisines et d'opérer comme sur le plan astral, dans son corps physique même.

Par l'emploi de la Hatha Yoga, le Yogi, comme résultats généraux, obtient une santé physique remarquable ; il peut éviter bien des épreuves difficiles, sauf, bien entendu, celles qui peuvent provenir de son karma ; il y a le pouvoir d'être insensible à la douleur et aux souffrances physiques ; il peut obtenir une grande longévité ; enfin il possède le pouvoir de contrôler les Entités Elémentales inférieures et d'obtenir d'elles, à volonté, sur commandement, des apports et autres phénomènes dont la

réalité est affirmée par des témoignages authentiques et par les récits de nombreux témoins.

Nous devons dire cependant, que malgré tous ces avantages matériels, le Hatha Yogi ne tire aucun profit de sa science pour son avantage moral et pour son avancement évolutif; en outre, la théosophie enseigne que les pratiques de la *Hatha Yoga* peuvent présenter de grands dangers pour le Yogi, même s'il a des guides capables ; aussi n'y a-t-il pas lieu d'engager les Occultistes à pratiquer la *Hatha Yoga* (1).

Nos physiologistes modernes croient bien à tort que l'unique but de la Respiration est d'emplir d'air nos poumons ; c'est là une grave, très grave erreur, que ne partageaient pas les physiologistes de l'Antiquité, car pour ne citer que deux grands peuples, les physiologistes hindous et égyptiens attribuaient à la *Respiration* un rôle beaucoup plus important.

Mais les anciens physiologistes ont encore, à notre époque, des partisans de la Doctrine qu'ils professaient au sujet de la Respiration, et nous devons déclarer que ce n'est pas chez les docteurs officiels.

Ainsi, notre ami, le docteur A. Bertrand Lauze, d'Alais, se fait par exemple une tout autre idée des phénomènes respiratoires, il partage même parfaite-

1. Ce terme désigne aussi dans une acception restreinte, *l'art de Respirer*; mais avec l'intention de *diriger sa respiration dans toutes les parties du corps*.

ment nos idées sur un point de vue tout à fait négligé par le vulgaire.

Voici, en effet, ce qu'il dit sur ce sujet intéressant : (1) « Je pense que cette fonction est plus complexe et qu'elle ne se borne point à un simple phénomène de fixation d'oxygène par le sang à la faveur de son apport par l'air dans les alvéoles pulmonaires, et au rejet de ce dernier, du résidu acide carbonique.

« Cette fonction est certainement plus complexe, car je pense que chaque aspiration favorise l'entrée et la fixation dans le sang d'une quantité, d'un nouvel élément nutritif pour le corps « la matière radiante ».

Cette matière s'introduit-elle dans le poumon, isolée, libre et indépendante des autres gaz ; ou bien a-t-elle pour vecteur l'oxygène, ou bien les petites quantités d'oxygène renforcé que contient l'air et que la science nomme Ozone ?

« Si l'oxygène est son vecteur normal ; l'Ozone doit, par sa nature même, être plus chargé en matière radiante, et cette nouvelle force nutritive nous rendrait compte plus naturellement de l'action curative bienfaisante des stations de montagnes, l'air des hautes altitudes ayant un oxygène plus pur et toujours plus chargé en Ozone. . . . . . .

« Considérer la matière radiante, comme un nou-

1. *Journal de Magnétisme*, 1898, 1er trimestre, p. 405.

vel élément, facteur nécessaire à l'alimentation des êtres, c'est expliquer et comprendre d'une façon rationnelle l'action du fluide magnétique, matière radiante accumulée chez des personnes qui sont en quelque sorte des piles, condensateurs vivants de matière radiante.

. . . .

« La voie pulmonaire est-elle la seule porte d'entrée du nouvel aliment ?

« Tous nos organes jouissent-ils de la même puissance assimilatrice, vis-à-vis de ce nouveau facteur vital ?

« N'y a-t-il pas, dans notre cerveau, un centre plus spécialement chargé de l'accumuler, pour que de là, il s'irradie à travers tous les fibres de notre organisme ? Ne convient-il pas d'attribuer cette fonction accumulative à l'une des glandes nobles et plus particulièrement au foie, au pancréas où à la rate ? »

Nous pouvons ajouter que le docteur A. B. L. *brûle*, comme disent les enfants dans un certain jeu ; en effet, la glande pinéale, qui est au centre du cerveau, a une fonction dans l'acte respiratoire comme le savent les Hindous et comme nous le démontrons pages 76 et 129 de notre livre (1) où nous disons : « C'est de la masse nerveuse encéphalique que sort

1. *Livre des Respirations ou l'art de respirer*, 1 vol. in-18, Paris, diverses éditions.

le pouvoir qui règle le travail alternatif des poumons. C'est de là que partent les ordres, en vertu desquels s'effectuent les changements des Tattvas, selon les diverses opérations respiratoires qui doivent s'accomplir. »

Mais les Hindous n'étaient pas seuls dans l'Antiquité à connaître ce que nous venons d'exposer, puisque les Egyptiens avaient écrit un traité malheureusement perdu, qui se nommait le *Livre des Respirations* (1). De leur côté, les Hindous nous apprennent que la respiration aspire la vie (Pranâ) et la distribue à tous les membres du corps, sans exception (2).

Le corps fluidique (Susksma-Sharira) est composé de matière subtile, organisée, pourvue comme le corps physique d'un système circulatoire.

La Hatha Yoga est en un mot, un système qui a pour but de faire dominer par la volonté consciente, les instincts de l'homme.

A propos des dangers qu'on peut courir à propos de la Yatha Yoga (dangers auxquels nous faisons allusion dans la présente étude) voici ce que nous lisons

1. N'est qu'une sorte d'extrait d'un grand Traité perdu. — On faisait de ces extraits pour les placer à côté des momies.

2. La vie (Pranâ) circulaire dans le corps aithéré ou fluidique (corps subtil) *Suskma-Sharira*, qui n'en existe pas moins, bien que le scalpel de l'anatomiste ne puisse le disséquer.

dans le *Markandaya-Pûrana* : « Je vais maintenant décrire les dangers qui suivent la pratique imprudente de la Hatha Yoga. Le Yogi ignorant est atteint de surdité, d'incapacité de penser, de perte de mémoire, de mutisme, de cécité et de fièvre. Le Yogi devrait prendre du *Yavagu* (gruau aigre fait avec du riz) contenant une suffisante quantité de beurre fondu, devrait pratiquer la *Dhârana* (méditation ou concentration).

Pour guérir les affections respiratoires, il devrait retenir l'air aspiré dans les bras et la poitrine (respiration du haut des poumons) et le lancer ensuite à l'endroit où le souffle se trouve arrêté. — S'il est atteint de tremblement, il devrait penser fixement à une grosse montagne. S'il est sourd et muet, il devrait concentrer sa pensée sur le sens de l'ouïe. S'il est gravement altéré, il devrait s'imaginer qu'un fruit plein de jus et placé sur sa langue.

C'est ainsi qu'on peut faire usage du *Dhârana* pour guérir les diverses affections. Si on souffre de la chaleur, il faut, par la pensée, concentrer sur soi, du froid. En plaçant sur sa tête un morceau de bois plat et en le frappant avec un autre morceau de bois, on fait revenir la mémoire. En concentrant sa pensée sur Akasa, Prithivi, Vayu, Apas et Agni, toutes les maladies causées par les Eléments sont guéries. — Si un Elémental obsède un

Yogi, il faut détruire cet élémental en méditant Vayu et Agni (1).

RAJA YOGA

Voici les premiers essais que peuvent expérimenter ceux qui seraient tentés d'accéder au premier stage de la Raja Yoga : Contrôler avant tout sa personnalité, ses actes et ses pensées ; se libérer de tous ses désirs, ainsi que des attaches et des espoirs quelconques ; faire de fréquentes méditations en les concentrant au cœur ; aimer son prochain et avoir pour lui la plus grande sympathie, etc., etc.

La *Raja Yoga*, la *Science Royale de l'Union*, ne présente que des avantages sans avoir d'inconvénients, car elle constitue l'union de la Personnalité et de l'Individualité, union qu'on peut considérer comme la synthèse du progrès et qui permet à l'homme de réaliser, dans un temps relativement court, un progrès qui lui demanderait de longues années d'existence, mais pour marcher rapidement, il faut pratiquer très bien la *Raja Yoga* (2), avec

1. Conférer : *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie,* t. I page 395, 2 vol. in-8°, illustrés, Paris, H. Chacornac et chez H. Daragon.

2. La *Raja Yoga* consiste dans l'Union de *Manas* avec l'*Atma* de la connaissance particulière et de la connaissance du tout.

l'aide de Guides ou Instructeurs qualifiés et avoir obtenu des résultats préalablement déterminés.

Le haut enseignement Esotérique fournit les premières indications à ce sujet ; nous dirons ici seulement que, la méthode consiste essentiellement en huit parties définies, qui sont : purification extérieure, purification intérieure, tenue du corps, modes de respirations, concentration, méditation, contemplation et réalisation. On voit que les premières parties ont trait à la moralité et sont exclusives des secondes tant qu'elles ne sont pas réalisées complètement elles-même. En résumé, les résultats d'ensemble de la Raja Yoga, sont l'extension de la conscience supérieure, sa réunion (liaison) aux véhicules inférieurs, et par suite l'action intégrale sur les trois plans de l'existence humaine actuelle.

La *Raja Yoga* fournit donc les moyens de développer son être, de l'agrandir suivant un certain ordre et sans danger, pourvu toutefois qu'on accomplisse et qu'on poursuive son étude dans les conditions exigées et cela avec mesure, équilibre et surtout avec une persévérance inlassable.

La Raja Yoga comprend huit stages ou phases ; ce sont : *Yoma*, *Niyoma*, *Asona*, *Prânâyâma*, *Prathyâhara*, *Dhârana*, *Dhyâna*, et *Samadhi*. *Yama*. Ce terme comprend la pratique des cinq actes de contrainte suivants : *Ahinsa* absence de violence ou de cruauté à l'égard des créatures vivantes : Inno-

cence Universelle. — Asteya (aucune idée de vol) *Satya* (la vérité) *Brahmacharya* (chasteté) et Aparigraha (désintéressement et refus d'accepter aucun don, aucun présent.)

Sous le titre de Yama sont évidemment renfermées les plus belles maximes morales de toutes les religions.

Niyama. — Après avoir pratiqué la Yama, le Yogi pratique la Niyama sous ce dernier terme, il faut comprendre *S'ancha* (la pureté, la propreté individuelle); *Santosha* (le contentement, la patience sous le coup des injures) ; *Lapasya* (la mortification de soi-même, la dévotion et la soi-renonciation) ; *Swadhyaya* (la connaissance de la nature et celle de l'âme) et *Ishwara pranidhana* (l'adoration de l'Etre suprême, le Créateur et le Préservateur et le Destructeur du monde).

Asana. — Attitude fixe de méditation intense ; c'est le troisième stage de la Yoga. Il a diverses *âsanas* ou postures dans lesquelles le Yogi est dressé à s'asseoir, tandis qu'il s'engage dans la Yoga ou dans l'art de réduire ou de suspendre les fonctions de la respiration et de la circulation.

De ces *âsanas*, les plus importantes sont Siddhâsana et Padmâsana.

Sans la pratique d'Asana, la Yoga ne peut être pratiquée. Par la pratique d'âsana le Yogi s'assure l'immunité contre certaines maladies.

En pratiquant successivement les deux postures

Padmâsana et *Gidhâsana*, on peut aisément atteindre le septième, le huitième stage de la Yoga, savoir, *Dhyâna* et *Samadhi*.

Le Siddhâsana se pratique ainsi : Placer le talon gauche sous l'anus et le talon droit devant les génitoires ; fixer le regard sur l'espace compris entre les sourcils ou la place du pouvoir phrénologique : l'Individualité, et tandis que dans une attitude sans mouvement on médite sur la syllabe. *Om*, le mot mystérieux, la fréquente répétition inaudible de ce mot passe pour assurer la délivrance de l'existence terrestre.

La seconde posture *Padmâsana* se pratique ainsi : Placer le pied gauche sous la cuisse droite et le pied droit sous la cuisse gauche ; tenir avec la main droite le gros orteil droit et avec la main gauche le gros orteil gauche (les mains passant derrière le dos et se croisant l'une sur l'autre) appuyer le menton sur l'espace interclaviculaire et fixer le regard sur la racine du nez.

Le *Siddhâsana* et le *Padmâsana* sont toutes deux des postures calmes qui favorisent une circulation tranquille et une respiration lente ; assis dans ces postures, le Yogi prononce d'une manière inaudible la syllabe mystique *Om* et médite sur elle, dans le but de calmer la circulation du sang et retarder les mouvements respiratoires. En persévérant dans cette pratique, les Yogis prolongent la durée des pos-

tures sus-indiquées, et, proportionnellement à la continuation de ces attitudes, ils diminuent la quantité de leurs aliments. Ils demeurent dans des retraites souterraines *(Gumphas)*, après avoir pratiqué ces postures. Ils se nourrissent ensuite d'aliments hibernants.

En étudiant l'Esotérisme théosophique et en s'entourant de toutes les précautions indispensables, l'étudiant arrivera à pratiquer la *Raja Yoga* dans de bonnes conditions. Ce n'est que dans ces conditions, que la donnée théosophique préconise cette haute étude, à l'aide de laquelle on peut obtenir bien des facultés supérieures parmi lesquelles la clairvoyance, la clairaudience, etc., que nous étudions plus loin.

Il existe encore d'autres Yogas, que nous ne ferons que mentionner ici.

La *Bhakti Yoga* ou Yoga Animique est la Yoga de la dévotion extérieure.

La *Yoga Vidya* ou connaissances générales des Yogas.

La *Laya Yoga* ou *Yoga Sonique*, la plus importante de toutes, et qui consiste à identifier le *Mental* avec les sons physiques (les Vibrations), qui sont classés en dix divisions.

La *Mantra Yoga* consiste dans la répétition multiple d'un mot ou d'une phrase ; il ne faut pas confondre celle-ci avec la *Sandia* qui désigne la répétition de la même prière, et qui remonte dans l'Inde

à la plus haute Antiquité. On a écrit de très nombreux ouvrages pour démontrer l'utilité et la nécessité de ce mode de prière, qui peut avoir du bon pour les solitaires et cénobites des couvents hindous.

CLAIRVOYANCE ET CLAIRAUDIENCE

Tout d'abord définissons bien les deux termes :

La *Clairvoyance* est la faculté de voir la matière plus subtile que la matière physique, dénommée par les Occultistes, MATIÈRE ASTRALE, matière émotionnelle, etc.

La *Clairaudience* est la faculté d'entendre les vibrations de ladite matière.

Ces deux facultés sont en voie d'évolution chez l'homme moderne, et tous les jours voient s'augmenter le nombre des *Voyants* et des *Auditifs*.

L'organe de la vision chez le clairvoyant est le centre astral dénommé en Sanskrit *Chakra* (centre) lequel est en communication directe avec le centre de vision physique.

« Tandis que les Invertébrés, nous dit le docteur Pascal, les vertébrés inférieurs, les races humaines primitives possédaient les visions physique et astrale sans rapport entre elles, n'étant ainsi d'aucune utilité pour l'être, dont la conscience est totalement absorbée par la vie physique, s'est complètement perdue. Mais par l'évolution, elle se rétablit

peu à peu dans de meilleures conditions ; elle suit la loi générale du progrès qui fait que, dans l'organe, les cellules du système du grand sympathique sont remplacées petit à petit par des cellules du système cérébro-spinal. Ensuite, apparaissent de nouvelles cellules, cellules-liens, qui, plus riches en matière aithérique, établissent un lien parfait entre les deux sens, le sens physique et le sens astral. »

L'homme pourra voir alors, *avec ses yeux physiques*, les deux mondes ; c'est ainsi que cela doit être chez l'homme développé ; telle sera la vision dans les races futures.

Ceci dit et bien compris, étudions la clairvoyance telle que l'on peut l'obtenir par la méthode hindoue, qui nous paraît assez curieuse, bien que différant peu de la méthode ordinaire employée en Occident.

Suivant ce procédé, on commence par mettre le sujet dans un état profond de sommeil hypnotique, au moyen d'une des méthodes usitée dans l'Inde, méthode que nous décrirons ultérieurement. Une fois le sujet endormi, on doit lui dire :

« Tous les muscles de votre corps sont relâchés. »

On doit souvent lui répéter cette suggestion et ajouter ensuite : « Votre cerveau est réceptif ; votre cerveau est réceptif ! »

On doit lui suggestionner aussi : « Vous pouvez voir juste et aussi distinctement avec vos yeux fermés que s'ils étaient ouverts ; vous pouvez voir

à distance, à de très longues distances et décrire chaque chose que vous voyez et tout ce qui se passe ..... »

Alors on dirige graduellement et toujours par suggestion le sujet au point où l'on veut le conduire et à la scène que l'on désire voir et à ce moment on lui dit fortement, mais avec douceur cependant : « Voyez tel lieu ; décrivez-moi celui-ci ; attendez le moment précis où le paysage sera développé. »

Dans ce genre d'exercice, le sujet n'aperçoit d'abord que les courtes distances, mais peu à peu sa vision augmente à la suite de nouvelles expériences. On devra pratiquer celles-ci deux ou trois fois par jour ; chaque séance pourra durer une demi-heure environ. L'opérateur devra tenir les mains du sujet durant l'expérience entière en regardant intensivement le milieu de son front et en outre il doit lui faire des suggestions effectives ; il devra avoir la volonté ferme de suggestionner son sujet. Il agira ainsi cinq à six fois et s'aidera de la parole.

En posant des questions au sujet, durant ce genre d'exercice, on devra le faire sur un ton bas et monotone, avec le moins de vibration vocale possible ; c'est de cette façon qu'opèrent bien des magnétiseurs occidentaux et ils obtiennent de très bons résultats ; ce sont là, les vrais, les parfaits magnétiseurs.

DE LA PSYCHOMÉTRIE (1)

Le Psychomètre (la psychométrie) est un mode qui sert à mesurer la valeur de l'âme et le degré d'intelligence d'un individu. Tel est le sens générique, qui a été défini pour la première fois, pensons-nous, par Bonnet, mais seulement à l'état de simple question :

« Le nombre des conséquences justes, dit ce philosophe (2), que différents esprits tirent du même principe, ne pourrait-il pas servir de fondement à la construction d'un *Psychomètre*, et ne peut-on présumer qu'un jour on mesurera les esprits (sans jeu de mots) comme on mesure les corps. »

Il n'est pas nécessaire dirons-nous, d'inventer un instrument dans ce but, il existe et le meilleur possible, c'est l'homme, excellent Psychomètre c'est-à-dire excellent *médium*.

En *Occultisme* en effet, dans la *langue Occulte*, ce terme est synonyme de médiun, de clairvoyant, c'est-à-dire d'une Individualité, qui dégageant de son

1. Dans ces derniers temps par suite de la découverte par M. Gayet de la sépulture de la Favorite d'Antinoüs, on a beaucoup parlé à Paris *de la Psychométrie* et même de grands quotidiens en rapportant la relation faite par M. Gayet au *Musée des Religions*, au Trocadéro, de l'emploi d'un Psychomètre ont traité de la question, par à peu près, nous sommes bien obligé de le dire...

2. *Contemplation*, IV, 10.

corps physique son *Astral*, s'extériorisant en un mot, peut lire le présent, le passé et l'avenir. — Ajoutons que le dégagement du corps occasionne toujours une secousse, une sorte d'ébranlement plus ou moins violent de l'être tout entier qui vient de se dégager, de s'extérioriser ; aussi l'esprit de l'extériorisé qui vient d'arriver en astral, en reste troublé un temps plus ou moins long, qu'on ne saurait exactement déterminer, car ce laps de temps varie suivant l'état d'avancement plus ou moins élevé de l'individu.

Le psychomètre peut également lire le présent, le passé et l'avenir ainsi que remonter le cours des âges et décrire des scènes où des pays à l'aide d'un objet quelconque remontant à ces temps reculés.

Il peut parfaitement opérer et voir, sans avoir besoin pour cela de tenir en main, ou d'appliquer sur son front un objet quelconque ; mais nous devons ajouter que si l'on consulte un bon *Psychomètre* sur le passé ou sur une personne, en lui donnant un objet remontant à ce passé ou ayant appartenu à cette personne, on lui facilite singulièrement sa tâche et on doit toujours le faire, quand c'est possible.

Voici la définition, que donne Buchanand de la *Psychométrie* (1) :

1. Dans le *Dictionnaire* d'*Orientalisme*, d'*Occultisme et de Psychologie*, 2 vol. in-12 illustrés, Paris, H. Chacornac.

Cf. WILLAM DENTON, *The Soul of Things*, 3 vol., in-8°, Welleslay, Massachusetts.

« La Psychométrie est le développement et l'exercice de facultés divines dans l'homme. Cette sphère inexpliquée de l'intellect, qui comprend les réponses oraculaires analogues aux révélations des Somnambules, les prophéties des Saints, les pronostics du Destin, les présages mystérieux, de même que les impressions soudaines qui dirigent la conduite de beaucoup de personnes. »

Nous ajouterons à ce qui précède, la Psychométrie est une science réelle, certaine, véritable, incontestable; nous avons pu en constater la valeur des milliers de fois pendant plus de quarante ans de pratique.

Nous dirons aussi que de toutes les médiuminités, la Psychométrie paraît tenir la tête, c'est du reste une science vieille comme le monde, et l'homme devra certainement l'acquérir en évoluant de plus en plus tous les jours.

C'est à tort, que bien des personnes ont cru et croient que cette faculté s'est révélée à notre époque et que Buchanam de Boston, le docteur Hubbe-Schleiden et Louis Deinhard de Munich en sont les inventeurs, tandis qu'ils n'en sont que de simples propagateurs.

On donne encore à ce terme un sens plus étendu ; on le considère comme désignant une Dynamétrie psychologique, c'est-à-dire un mode de mesurer la force psychique d'un individu.

L'activité nerveuse (neurique), que nous quali-

fions plus spécialement de *psychique*, de fluidique n'échappe point aux conditions physiques : elle est du reste soumise à une loi toute mécanique dont nous ne pouvons intervertir l'ordre par des agents mécaniques.

La Psychométrie fatigue beaucoup celui qui la pratique, aussi conseillerons-nous de ne pas en abuser, de ne pas procéder trop longtemps à cet exercice ; et nous ajouterons ici :

« Beaucoup de personnes seraient très surprises, si on leur disait que la force musculaire dépensée pour un travail cérébral donné, est plus importante que celle dépensée pour un effort musculaire prolongé, qui ne demande pas le concours du cerveau. Autrement dit, qu'un manouvrier dépense moins de force qu'un philosophe. » (1).

Cela est cependant, nous l'avons bien des fois constaté sur nous-même, comme écrivain et comme jardinier en bêchant notre jardin.

Connaissant bien la définition de nos termes, nous pouvons maintenant traiter de la Psychométrie et du psychomètre, qui est un merveilleux médium.

Divers écrivains peu au courant de l'occulte, ont prétendu que le psychomètre n'est pas un médium, s'appuyant sur ceci, que le médium ne peut opérer qu'à l'état de trance, « c'est-à-dire pendant un déséquilibre mental plus ou moins grand qui se mani-

1. Féret. Comptes rendus de la Société de Biologie.

feste physiologiquement par une fatigue extrême, des contractions musculaires, etc., prouvant la dépense nerveuse » (1).

Ce sont là des signes caractérisques d'une mauvaise, très mauvaise médiumnité.

Les bons médiums opèrent sans tomber dans un pareil état, sans contractures, ni contractions musculaires ; ils parlent comme vous et moi et l'on ne s'aperçoit pas qu'ils soient dans un état différent que lorsqu'ils n'exercent pas leur clairvoyance.

Tel doit être le bon médium et partant le bon psychomètre, qui n'est qu'un genre de médium et rien autre, nous nous plaisons à le répéter !...

Le même écrivain P. B. poursuit (2) :

« Examinons, d'autre part, le psychomètre dont la vision, soit objective, soit subjective, perçoit les images contenues dans l'ambiance des objets qu'il examine. Nous ne nous trouvons plus en présence d'un sujet intermédiaire entre deux forces antagonistes, comme dans le précédent cas, soumis mentalement et physiquement aux influences les plus diverses à une heure déterminée, mais devant un expérimentateur complètement lucide, agissant à son gré sur un objet quelconque, sans aucune aide extérieure.

1. *Echo du merveilleux*, p. 286, année 1906.
2. *Ibidem*.

Dans le cas de médiumnité, le sujet est un instrument qu'une anomalie corporelle ou mentale rend propre à la manifestation d'une force invérifiable sans son concours. Le psychomètre, au contraire, arrive à percevoir les images par un entraînement progressif, développant dans le recueillement et l'attention une faculté que chacun de nous possède à l'état latent.

« Au lieu de subir ; il reste neutre et regarde.

« Son état, au cours d'une expérience, ne peut mieux être comparé qu'à la position du spectateur attendant sur l'écran lumineux l'apparition de l'image cinématographique. »

Dans les lignes qui précèdent, nous devons relever les erreurs suivantes :

1° Un psychomètre ou un médium ne font qu'un, c'est déjà dit ;

2° Il ne voit et ne sait, que parce qu'il est dirigé par un guide spirituel, par une *Entité de l'astral* qui le magnétise et le rend voyant, comme un hypnotiseur terrestre magnétise et rend *voyant* son sujet ;

3° Le médium et le psychomètre une fois bien en main de leur guide, n'ont pas besoin d'être magnétisés chaque fois qu'ils opèrent ;

4° L'un et l'autre par une longue habitude, une longue pratique de la clairvoyance, développent et accroissent leur faculté ;

5° Pour bien voir et bien prévoir, ils doivent rester complètement neutres dans les mains de leur guide

qui leur suggère ce qu'il faut dire et ce qu'il faut faire ;

6° Ne sont bons médiums ou bons psychomètres que les individualités, qui observent bien cette neutralité ;

7° Les médiums et les psychomètres voient réellement comme sur un écran lumineux l'apparition de ce qu'ils doivent dire ou pratiquer ;

8° Ils sont aussi considérablement aidés par la clairaudience, car, constamment, ils entendent les réponses qu'ils doivent faire aux questions qui leur sont posées ;

9° Les médiums bien exercés et depuis longtemps en communication avec leur guide, n'hésitent jamais dans leur réponse ;

10° Enfin, ils ne sont nullement en trance et la preuve c'est que vous leur parlez de choses et autres, auxquelles ils répondent et reprennent sans désemparer le cours des investigations ou des réponses qu'on leur fait sur les sujets qui intéressent les personnes qui usent de leur médiumnité, pour connaître l'avenir, pour demander des renseignements ou recettes ou consultations quelconques, des conseils quels qu'ils soient, etc., etc.

Voilà le véritable médium ou *Psychurge*, qui peut être aidé par un objet qu'on lui présente, mais qui n'en a nul besoin, nous nous plaisons à le répéter.

Quant aux médiums hésitants, troublés, qui répon-

dent tantôt bien, tantôt mal, aux questions qui leur sont posées, ceux-là ne sont pas des médiums exercés ou ce sont des médiums mal contrôlés qu'on nous passe l'expression des *Rosses*, et par conséquent doivent être réformés comme les mauvais chevaux, car ils peuvent vous induire fort souvent en erreur et dès lors, il n'y a pas à se fier à eux en quoi que ce soit ; un vrai médium, un médium bien exercé ne se trompe presque jamais !... c'est fort rare.

Parmi les professionnels ou mieux les professionnelles de la médiumnité, parmi les somnambules *extra-lucides* (au dire des annonces de la quatrième page des journaux) se trouvent de très mauvais somnambules, qui font parler ou laissent parler leurs clients et qui échafaudent là-dessus, leurs pronostics et leurs prédictions. Généralement les dames sont endormies par des messieurs la plupart du temps (leurs amants) qui les exploitent, comme des cochers leur chevaux, quand ce n'est pas pire.

Les considérations que nous venons de donner ci-dessus sont parfaitement sûres et certaines ; nos lecteurs peuvent les admettre comme l'expression de l'entière vérité et s'en rapporter entièrement à elles, comme conclusions de ce qu'il faut penser ou ne pas penser sur les médiums Psychomètres.

Ce sont des travaux et des expériences de quarante années d'exercices et pratiques presque journalières qui nous permettent d'être si affirmatif à cet égard.

Ce ne sont donc pas des propos en l'air, ce ne sont pas des suppositions, tout ce que nous avons dit repose sur *des données certaines, sur des études considérables*, et c'est pourquoi nous avons le droit et l'autorité d'être aussi affirmatif.

Nos données ne sont pas établies sur de simples hypothèses, mais sur la vraie science expérimentale qui nous a demandé beaucoup de temps, beaucoup de travaux, beaucoup de recherches ; aussi pouvons-nous dire en modifiant quelque peu le mot de William Crookes :

« Je ne dis pas que cela peut être, mais que cela est très certainement, tel que nous venons de l'exposer à nos lecteurs !... »

DE L'ŒIL PHYSIQUE

A son origine, à son arrivée sur la Terre, l'homme était bien loin d'être ce qu'il est actuellement et aujourd'hui, il est bien éloigné de ce que sera l'homme dans quelques millions d'années, n'osant dire dans quelques millions de siècles.

Ses organes étaient bien loin d'avoir la perfection relative qu'ils ont aujourd'hui.

C'est à peu près ce que nous écrivions dans une *Revue* et qui nous attira une sorte de critique d'un jeune et très instruit Occultiste.

Voici en effet ce qu'il écrivait :

Dans une *Revue des Revues* (1) en rendant compte de la *Paix Universelle*, notre collaborateur G. Phaneg dit : « Ernest Bosc consacre un intéressant article à la clairvoyance et à la clairaudience. Il cite une assez curieuse théorie théosophique, qui prévoit l'apparition dans l'homme de cellules nouvelles reliant les sens physiques et les sens astraux. L'homme pourra voir alors l'invisible avec ses *yeux physiques*. Je n'ai pas la compétence nécessaire pour discuter cette théorie, mais cependant je préférerai, pour le moment du moins, l'idée que les sens du corps physique sont faits exclusivement pour la perception du plan physique et les sens du corps astral pour voir dans le plan fluidique. Une seule chose donnerait à réfléchir : je me souviens avoir lu que pour Cazotte, un « Esprit » ne présentait aucune différence avec un vivant. Il le voyait les yeux ouverts et aussi objectivement. De plus, j'ai constaté que si pendant qu'on regarde un être spirituel, on vient à tourner la tête dans une autre direction, on ne le voit plus ; si on regarde de nouveau vers lui, il redevient visible. Les yeux physiques semblent donc jouer un certain rôle dans ce cas, peut-être par une simple accoutumance du cerveau. Quant à la méthode d'entraînement citée par M. Bosc, je la crois très dangereuse, surtout à cause du temps que l'on doit y consacrer, deux ou trois séances d'une demi-heure par jour. »

1. *Initiation*, n° 8, mai 1906, p. 185.

Tout d'abord, nous dirons à M. Phaneg, la méthode ne saurait être dangereuse, parce qu'il y faut consacrer deux ou trois séances de demi-heure par jour. — Ceci n'est indiqué que pour le disciple déjà avancé et qui veut progresser rapidement ; ce n'est déjà pas un homme ordinaire, il peut donc s'astreindre à un exercice pénible, niais pour celui qui ne saurait s'y astreindre ; celui-là pourra ne pratiquer l'exercice indiqué, qu'une heure et même seulement une demi-heure par jour ; il mettra évidemment beaucoup, beaucoup plus de temps et voilà tout.

En ce qui concerne l'emploi des sens physiques, concurremment avec l'emploi des sens astraux, nous pouvons dire que la chose est possible et M. Phaneg le reconnaît, non seulement par la citation qu'il a éprouvé maintes fois sans doute lui-même, puisqu'il écrit dans un de ses ouvrages (1) la phrase suivante : « Comme je regardais cette scène (dans l'astral) avec intérêt, une lueur éblouissante me fit fermer les yeux cette expression peut sembler étonnante, puisque j'avais les yeux fermés, mais c'est bien exactement l'impression que je ressentis. »

Je m'étonne que l'auteur qui est fort intelligent et très avancé en Occultisme n'explique pas le pourquoi de cette sensation à ses lecteurs.

1. *Méthode de Clairvoyance psychométrique*, p. 29. 1 vol, in-12, Paris. Librairie des Sciences psychiques, 42, rue Saint-Jacques (V^{e}).

Nous allons donc l'expliquer à sa place, car c'est nécessaire pour faire comprendre la corrélation qui paraît exister entre le physique et l'astral, entre le visible et l'invisible. La lueur qui éblouit la vue astrale paraît agir sur la vue physique, parce que le double aithérique qui sert d'intermédiaire entre les deux plans agit sur la paupière physique et dès lors l'individu est tenté de fermer ses paupières et fait des efforts dans ce but, bien que celle-ci soit fermée. Ceci est la reproduction (souvent citée) de l'invalide à la jambe de bois qui ressent des douleurs rhumatismales dans cette jambe qu'il n'a pas, mais qui, elle, possède son double aithérique, et c'est par celui-ci que l'individu ressent des douleurs.

Je n'ignore pas que les médecins, dans le cas précité, admettent un motif physiologique, la sensation neurique se poursuivant dans la jambe, jusqu'à l'extrémité qui n'existe pas, mais notre explication a toujours la même valeur.

Les questions de la nature de celle provoquée par M. Phaneg ne sauraient, du reste, être traitées à fond, par la raison occulte très connue à savoir, comme le dit Roger Bacon : « Que des malheurs de toute sorte accablent celui qui découvre les choses cachées et révèle les secrets (s. e. occultes), c'est sous une autre forme la loi occulte :

« L'Initié tue l'Initiateur. »

On a seulement le droit de mettre le néophyte

sur la voie de la vérité, et ne lui jamais révéler tout entière.

Voilà pourquoi nous n'insisterons pas davantage sur la question et pourquoi nous n'avons pas été plus explicite dans notre étude CLAIRVOYANCE et CLAIRAUDIENCE, visée par notre collaborateur Phaneg (1).

A ce qui précède, nous ajouterons que la perfection future de l'homme en tant qu'organisme ne saurait faire un doute ; le passé nous est un sûr garant de ce qu'il adviendra dans l'avenir, et les théosophes partagent même entièrement nos idées à ce sujet, et nous ne nous rappelons pas dans lequel de ses nombreux ouvrages, notre ami et collègue le docteur Pascal dit exactement sur la vue, sur l'*œil* de l'homme, ce que nous venons de dire nous-même.

Arrivé à ce point de notre étude après avoir parlé en général des *Yogis*, des médiums et des Psychomètres en particulier, nous devons étudier plus en détails, non seulement ces divers médiums mais même d'autres, tels que les Fakirs, les Sannyasis, les Sadhus, et bien établir leur caractère respectif, voire leurs points de ressemblance et en quoi ils diffèrent entre eux.

YOGIS ET FAKIRS

A propos des expériences pratiquées par Ch. Richet,

1. Cf. Au sujet de ces deux facultés : *La Psychologie devant la science et les savants, passim*, 3e édition, Paris, H. Daragon, 1908.

à la villa Carmen, à Alger ; quantité de journalistes ont parlé des faits extraordinaires exécutés par les *Yogis* et *Fakirs* de l'Inde et ont dit naturellement une quantité d'inexactitudes dont nous allons rectifier quelques-unes. Et tout d'abord ces écrivains, et après eux le public, ont l'air de considérer les termes Yogis et Fakirs comme synonymes ; c'est là une grave erreur. Les Yogis peuvent être en général des hommes très instruits, des *initiés* même, tandis que le Fakir est le plus souvent un jongleur, un prestidigitateur ; le premier accomplit des faits remarquables, merveilleux même, et le second utilise surtout l'habileté qu'il possède et donne l'illusion au spectateur de choses complètement fausses. Dans cette dernière catégorie entre, par exemple, un *tour* souvent décrit par de nombreux voyageurs, le *tour* dénommé *de la corde.*

Voici en quoi il consiste pour ceux de nos lecteurs qui ne le connaîtraient point : une corde paraît tenir droite dans l'air, sans aucune espèce de support ou de moyen d'appui visible.

Un Fakir envoie un enfant vers cette corde, au sommet de laquelle il grimpe. Alors le Fakir coupe avec un couteau la corde, d'une façon très distincte il saisit l'enfant, le met en pièces et répand sur le sol ses membres palpitants.

Le Fakir raccommode ensuite les membres de l'enfant, le renvoie de nouveau à la corde, puis il

attrape un bout de la corde... et l'enfant et la corde disparaissent subitement.

Dans ce tour, tout est illusion pure et suggestion exercée par le Fakir sur la foule.

Un autre tour très en vogue consiste en ceci :

Le Fakir prend un couteau très tranchant qu'il fait examiner aux spectateurs qui l'entourent, et quand le couteau est revenu entre ses mains, il s'en sert pour s'ouvrir le ventre, il sort ses entrailles et les disperse à tous les vents ; puis avec quelques passes magnétiques faites avec ses propres mains et en tenant ses entrailles, l'atroce blessure disparaît et le Fakir se montre comme avant l'opération.

Ici encore, le tour n'est qu'une pure illusion.

Voici encore un autre tour qui excite hautement la curiosité de tous ceux qui le voient pratiquer ; c'est le tour dit du *Manguier :* dans une courte séance, là devant vous, le Fakir place une mangue sur la terre ; il la recouvre d'une sorte de baquet pendant quelques instants, puis tout à coup le baquet se transforme en manguier, ensuite en un vêtement qui se transforme à son tour en un tout petit manguier, que le Fakir prend entre ses mains et qui grandit à vue d'œil. En quelques minutes des bourgeons apparaissent, puis des feuilles, enfin le Fakir en arrache un fruit qu'il offre aux spectateurs.

Tous les phénomènes illusoires que nous venons de rapporter s'accomplissent, tandis que les specta-

teurs sont sous l'influence de l'hypnotisme occasionné par la volonté de l'opérateur.

Le Yogi, au contraire, ne pratique pas de tours d'adresse et de passe-passe, il ne recourt pas en un mot à la tricherie, au truquage ; tandis que les Jongleurs ou Fakirs s'en servent constamment et trompent ainsi les ignorants.

Pour exécuter le tour du Manguier, les Jongleurs ont divers spécimens de diverses grosseurs qu'ils substituent les uns aux autres. Ils semblent retirer celui qui vient d'être formé sous vos yeux, or ce n'est qu'une simple substitution qu'ils opèrent.

Les maîtres véritables, les Yogis, n'agissent pas de cette façon ; leur croyance religieuse, du reste, leur interdit d'employer autre chose que la volonté pour la démonstration et la transformation de la matière.

Voici du reste, d'après un ouvrage hindou très réputé, ce qu'est le véritable *Yogi*.

« L'homme qui se complaît dans la connaissance et dans la science, le cœur en haut, les sens vaincus, tenant égaux le caillou, la motte de terre et l'or, a pour nom *Yogi* ; car il est uni spirituellement. »

Et voici comment il doit opérer ; on verra par là comme il y a loin de cet inspiré à un Jongleur, bien que le vulgaire les confonde.

Que dans un lieu pur il se dresse un siège solide, ni trop haut, ni trop bas, garni d'herbes, de toile et

de peau : et que là, l'esprit tendu vers l'Unité, maîtrisant en soi la pensée, les sens et l'action, assis sur ce siège, il s'unisse mentalement en vue de sa purification. Tenant fermement en équilibre son corps, sa tête et son cou immobiles, le regard incliné en avant, ne le portant d'aucun côté, le cœur en paix, exempt de crainte, constant dans ses vœux comme un novice, maître de son esprit, que le Yogi demeure assis et me prenne pour unique objet de sa méditation.

Ainsi toujours continuant la sainte extase, le Yogi dont l'esprit est dompté, parvient à la béatitude, qui a pour terme l'extinction, qui réside en moi, le Nirwana.

Le Yogi est comme une lampe qui, à l'abri du vent, ne vacille pas, lorsque ayant soumis sa pensée, il se livre à l'*Union Mystique*.

Nous ajouterons pour terminer ce que nous avons à dire sur le Yogi, qu'il voit surtout avec sa vision astrale (vue interne).

VISION ASTRALE

Avec le secours de la *Vision astrale*, le Voyant qui examine les corps inférieurs de l'homme, reconnaît que le double-aithérique (*Linga Sharira*) et le corps astral (corps kamique, corps du désir) s'interpénètrent, et interpénètrent également le corps grossier ou corps *sthulique*.

Au sujet de ces désinences, nous présenterons une observation faite par Annie Besant (l'Homme et ses corps, note de la page 36) qui a une certaine importance : « Les noms : *linga Sharira* et *corps astral*, ont été employés indifféremment comme synonymes, le dernier des deux, servant aussi à désigner le *corps kamique* ou *Corps du Désir*. Cette terminologie peu précise a causé beaucoup d'ennuis ! ! »

Nous dirons plus, nous, de très grands inconvénients trop longs à énumérer ici, et que du reste peut trouver le lecteur ou l'étudiant, quelque peu réfléchi... ou avancé.

Nous résumant au sujet de la Voyance et des facultés des Yogis, des Fakirs, des Sannyasis et autres individualités du même genre, nous dirons que ce sont des médiums, des personnes qui ont la faculté médiumnique dénommée *Médiumnité*, c'est-à-dire d'une faculté qui donne à son possesseur des moyens supérieurs à ceux de la plupart des autres personnes, pour produire des phénomènes psychiques.

Peut-on définir scientifiquement cette faculté et l'expliquer ? Non. Il n'est pas possible de pouvoir adopter encore une explication scientifique de la médiumnité sans que cette même explication soit également applicable en tout ou en partie au moins aux Somnambules, aux Voyantes et aux Prophètes.

Ces trois classes d'individus ayant une même faculté fondamentale.

On pourrait définir ceux-ci de la manière suivante : les Somnambules sont des médiums voyants, qui ont la faculté de lire dans le passé, dans le présent et dans l'avenir à l'aide de très-nombreux procédés.

Les prophètes sont des Voyants qui ont la faculté de lire surtout dans l'avenir.

Les médiums sont des Voyants, qui ont la faculté de lire dans le passé.

Tous les Voyants ne voient que par suite de la puissance d'extériorisation qu'ils possèdent, qui leur permet de lire dans les clichés akaskiques. Ils projettent dans cette extériorisation leur astral, ils dédoublent leur être, peuvent voir ainsi, sur un autre plan que le plan physique.

La Voyance n'est qu'une fonction de la puissance d'extériorisation.

En général, tous les médiums n'opèrent que grâce à cette puissance d'extériorisation qui est l'origine des phénomènes qu'ils produisent; que ceux-ci soient psychiques ou matériels : claire-vue, clairaudience, mouvements d'objets, rapts, apports, lévitation, télékénésie, parakénésie, télépathie, matérialisations, etc.

Après l'extériorisation, une autre cause (en rapport avec celle-ci, agit d'une manière active pour les manifestations purement psychiques ; cette force est la télépathie, relation cérébrale qui s'établit entre

le médium et les assistants à une séance psychique ou entre celui-ci et des personnes lointaines. — Ceci permet de constater clairement l'action des pensées et l'état d'âme de ces assistants sur les résultats obtenus.

Dans une réunion spiritique par exemple, l'influence des idées et opinions du sujet et de l'assistance qui l'entoure, se reflète souvent dans les communications obtenues. On peut expliquer ce fait par des relations cérébrales qui coopèrent à la formation d'un Eggrégore, c'est-à-dire d'une puissance ou personnalité collective aithérée.

En somme, d'une manière générale, on peut dire que l'influence du milieu exerce une action (pression) considérable sur les communications spiritiques.

SANNYASIS

De même que les Fakirs, les Sannyasis représentent une classe d'Initiés aux petits Mystères, par conséquent des Initiés du second degré.

Aussi, dans l'Inde, les Sannyasis ont-ils le privilège de pouvoir pratiquer l'Alchimie et même la Médecine, tandis que les Fakirs ne sont guère que ce qu'on nomme chez nous, des *Médiums*, mais disons-le, des médiums doués d'une grande puissance opérant des faits de lévitation, d'apparitions, de matérialisations, d'apports, de déplacements d'objets et

de leur transport à distance, et cela sans contact aucun.

Certains Sannyasis sont même Alchimistes, ils transmutent par exemple, l'étain, le zinc et le cuivre en argent, depuis fort longtemps, ils connaissent l'*Argentaurum*, c'est-à-dire le nouveau métal découvert par l'Américain Stéphen Emmens (1).

DE LA LÉVITATION

La Lévitation, nos lecteurs ne l'ignorent pas, est un procédé de la *Hatha Yoga*, au moyen duquel un Yogi peut accomplir des faits extraordinaires, en soulevant son corps au-dessus du sol par le seul pouvoir de la volonté et le tenant suspendu en l'air sans aucun support visible (physique) ; il utilise dans ce but du fluide vital concentré et de la force neurique.

Les exemples de lévitation sont communs dans l'Inde et dans le Thibet, ils pourront devenir fréquents en Occident dans quelques années.

Dans le Thibet, le véritable étudiant de la Yoga est obligé de pratiquer la *Lévitation* pendant quelques instants chaque jour.

1. Au sujet de *la Transmutation des métaux, de l'or alchimique et de l'argentaurum*, nous indiquerons à ceux de nos lecteurs que la question intéresserait, un travail très complet et décisif, de J. M. de Vèze 1 broch. in-12 de 48 pages, Paris, Librairie Dorbon, quai des Grands-Augustins, 1902.

Dans le court aperçu qui suit, nous donnerons une brève esquisse de la lévitation telle qu'elle est pratiquée dans l'Inde.

Il y a bien des années déjà (1) qu'un *Décan* (Yogi) du nom de Gishal, qui habitait Madras, ayant soulevé son siège se tenait dessus en l'air si souvent, que cela paraissait son mode particulier de s'asseoir. Son corps entier était posé en l'air, seule sa main droite touchait légèrement une peau de daim roulée en tube et attachée à une baguette d'airain, qui était solidement fixée sur une planche portant sur quatre pieux lui servant de pieds.

Ainsi disposé, le Yogi avait la position dénommée *Japa* (méditation mystique), il avait les yeux à demi-fermés. Au moment de son ascension dans l'air, et aussi quand il descendait de cette position, ses disciples le couvraient-ils d'une couverture de laine.

Il existe un autre mode supérieur de lévitation utilisé par le Yogi pour répéter ses incantations mystiques ; celui-ci peut être pratiqué plusieurs heures.

Dans ce dernier genre, la lévitation est considérée comme le résultat du contrôle du souffle pratiqué par les Ascètes orientaux dans le but d'atteindre la paix de l'esprit, comme un stage préparatoire de l'Illumination spirituelle.

1. *Saturday Magasine*, p. 28, année 1847. Ce même fait est mentionné aussi par d'autres revues anglaises et américaines.

Quand le Yogi a atteint un certain degré de progrès spirituel par le contrôle du souffle connu sous le nom de *Prânâyâma* (1), l'esprit purifié devient comme imprégné, imbibé d'un savoir spirituel dans l'ordre le plus élevé.

Mais comment se produit la lévitation? Quels sont ses secrets !... Quand le souffle vital est-il dirigé de manière à pouvoir soulever le corps au-dessus de la terre, en dépit des lois de la gravitation ?

Est-ce que l'on peut accomplir quelque chose contre les lois physiques? Quelle connexion existe-t-il entre la régularité et la suppression du souffle et le développement spirituel de l'être ?

Autant de questions que nous voulons pour le moment laisser dans l'ombre, sauf à y revenir plus tard.

La perfection de l'art de la lévitation consiste à transporter son corps d'un endroit à un autre, et ici par ce terme de *corps*, nous ne parlons que du corps physique, et non du corps astral (le *Suskshuma Sharira*).

Ce déplacement du corps n'est possible qu'aux Yogis de l'ordre le plus élevé et ce n'est pas seulement dans l'Orient qu'il existe des Yogis de cette classe, de *cette force*.

1. Cf. le livre des Respirations, *passim*, et le glossaire à la fin de ce volume au mot *Prânâyâmâ*.

Ainsi en Occident, nous mentionnerons un exemple bien connu, celui d'Apollonius de Tyane, qui après avoir apparu à Domitien pour répondre à certains faux-témoignages formulés contre lui, les avait repoussés et lui avait pour cela demandé une audience privée, bien qu'étant éloigné de Rome.

Or le Sage de Tyane ne pouvait être remplacé par un autre, et sachant que l'Empereur était incapable de se rendre maître de son corps, il disparut subitement d'une grande assemblée et avait été vu au même instant à Putéoli (auj. Pouzzoles) près de Naples (1).

Au point de vue utilitaire, la valeur morale du phénomène de lévitation peut paraître pratiquement insignifiant, il n'en est rien, cependant.

Ajoutons ici, que la Lévitation présuppose un haut degré d'illumination spirituelle que le contrôle du souffle est en connexion étroite, immédiate avec le contrôle de l'esprit et des passions.

Avant de s'exercer à la Lévitation, l'étudiant devra pratiquer avec succès les divers procédés du souf-

1. Ville de l'Italie ancienne, sur la côte de Campanie et le golfe de Naples. Son nom lui avait été donné, à cause des nombreux puits (*putei*) qu'y creusaient les Romains pour extraire du soufre et une variété de sable qui, mêlé avec de la chaux, forme le mortier ou ciment dénommé *pouzzolane* qui a fait donner aujourd'hui, le nom de Pouzzoles à cette antique ville. —L'ancienne Putéoli, plus tard Dicœarchia, auj. Pouzzoles a été fondée en 522 av. J.-C.

fle, il pourra les pratiquer chaque jour, le matin, avant de prendre aucune nourriture, c'est-à-dire avec l'estomac complètement vide.

Il faut inhaler l'air lentement, très lentement, à travers la narine gauche, après avoir tenu fermée la narine droite avec le doigt, assez longtemps pour avoir pu compter mentalement jusqu'à 60... 1, 2, 3, 4, 5, etc.

Après cet exercice (quand l'air inspiré se trouve enfermé dans les poumons), il faut fermer les deux narines et les tenir ainsi fermées, un assez long temps pour pouvoir mentalement compter jusqu'à 64... 1, 2, 3, 4, 5, etc., deux nombres par seconde environ.

Alors, il faudra exhaler lentement l'air à travers la narine droite un temps assez long pour compter 34 ou 35.

C'est le procédé initial dans le Prânâyâma (contrôle du souffle).

Graduellement, chaque jour l'exercice du souffle peut être élevé de 10 en 10, comme nombre pensée et on arrive bientôt à compter jusqu'à 50 et plus.

Après un assez long temps de pratique, environ six mois au moins, on acquerra une longue expérience, que l'étudiant constatera de lui-même.

Cet exercice donnera un grand nombre de qualités : il augmentera le pouvoir digestif, il calmera beaucoup les fatigues cérébrales et rendra le corps lumineux, mais pour les Voyants seulement tout d'abord ; plus tard à la suite d'un long usage, tout le monde pourra voir la luminosité du corps de l'étudiant.

Par la Lévitation, il est permis de triompher des *Lois de la gravitation*, ainsi un corps humain ou un objet lourd peut être tenu en suspension dans l'air sans aucune espèce de support.

On peut pratiquer ceci sur son propre corps ou sur le corps d'un autre de la manière suivante :

Le sujet sera couché sur le dos, l'opérateur pourra le placer sur un lit, et par le seul acte de sa volonté ferme, il pourra faire que le corps de son sujet soit comme rempli, *gonflé d'air*, que même chaque partie du corps soit chargée d'air ; toutes les substances lourdes dont est composé le corps, deviendront lumineuses, plus lumineuses que l'air.

On exécute ceci par un effort surhumain de la volonté et il faut avoir grandement développé celle-ci pour atteindre un bon résultat.

On doit se donner les mêmes suggestions, si on désire pratiquer sur soi-même la Lévitation.

On obtient le même résultat sur des objets en bois, seulement dans ce dernier cas, l'objet n'est soulevé que par un acte simple de la volonté et il n'est pas nécessaire de recourir à des suggestions hypnotiques.

Certaines personnes dans l'Inde sont capables de se transporter elles-mêmes un certain temps dans des directions diverses, dans des endroits où elles désirent se rendre.

Quand les Yogis accomplissent ce genre difficile de Lévitation, en sus de celle-ci, ils sont obligés de

produire la dématérialisation de leur corps, de se *dématérialiser physiquement*, et quand ils sont arrivés à leur destination, ils reconstituent à nouveau leur forme première, par le simple pouvoir de leur volonté.

Tout ce que nous venons de voir, peut paraître des faits bien impossibles à un grand nombre de personnes, mais ce sont néanmoins des faits qui s'accomplissent journellement dans l'Inde par les Maîtres de la volonté, par les Yogis.

Il y a bientôt deux ans (fin 1905) un grand nombre de journaux ou revues psychiques ont narré le transport de deux petits Italiens à cinq, à six kilomètres du domicile de leurs parents et que des personnes ont ramené chez ceux-ci en voiture.

Un peu plus haut, nous avons raconté le cas d'Apollonius de Thyane qui de Putéoli, se transporta à Rome (Lévitation et matérialisation.)

Evidemment en Occident, on ne rencontre pas encore fréquemment des personnes ayant acquis le pouvoir de lévitation, mais cela ne prouve rien contre lui ; nous ajouterons qu'actuellement quelques Occidentaux ont cependant acquis et développé par la seule puissance de leur volonté, des pouvoirs de lévitation, et du reste des hommes de grande valeur intellectuelle, qui voudraient agir fortement sur le mental de leurs semblables, pourraient accomplir sur certains sujets (s'ils le voulaient bien) des actes de

lévitation, tels que nous venons de les rapporter, s'ils voulaient toutefois tourner tous les efforts de leur volonté dans cette direction, mais il faut déployer une grande, très grande énergie.

CHAPITRE IV

TÉLÉPATHIE, HYPNOSE, MÉMOIRE

La *Télépathie* est un moyen de pouvoir communiquer au loin avec des personnes, qu'on soit où ou non reliées à celles-ci *par sympathie ;* mais si celle-ci existe entre les personnes, il n'en sera que mieux ; c'est très certain.

Bien des personnes dans l'Inde peuvent parler mentalement à des personnes éloignées, comme si elles étaient réellement en présence l'une de l'autre.

Ces personnes peuvent ainsi recevoir et transmettre des ordres et des messages.

Après avoir réussi à développer une transmission d'une personne à une autre, alors une troisième pourra servir d'intermédiaire, comme transmetteur à un tiers.

En opérant ainsi on peut fort bien, dans un court

espace de temps, communiquer avec quiconque aussi facilement que si l'on se trouvait en leur présence.

La volonté, si elle est bien développée, a un plus grand pouvoir que certaines substances solides, et quand les Occidentaux auront étudié le développement de la volonté, quand ils possèderont ce *Pouvoir de la volonté*, ils pourront avec son aide éveiller les plus grandes possibilités, qu'ils ne peuvent même soupçonner à cette heure.

DE L'HYPNOSE

Nous ne nous occuperons (c'est bien entendu) que de l'Hypnose, au point de vue hindou.

Le Mesmérisme, le Magnétisme, l'Hypnotisme et l'Hypnose ne sont, à peu de variations près, qu'une seule et même chose. Or le Magnétisme était connu et pratiqué en Orient de temps immémorial.

Longtemps avant la civilisation Grecque, à l'époque même de la construction des premières Pyramides d'Egypte, les Aryens-Hindous connaissaient tous les secrets par lesquels un homme peut exercer son pouvoir, sa faculté sur un autre et le contrôler par le simple exercice de la volonté ou par des mouvements de mains ou *passes*.

Les Hindous en tant que *Race* (nous ne cesserons de le répéter) sont considérablement âgés au point de vue de la culture mentale au point de vue

de l'*Evolution Humaine ;* et de même que les savants orientaux de nos jours, les Aryens-Hindous s'étaient adonnés pendant des siècles à l'étude des secrets et des pouvoirs latents de l'Esprit humain et se sont toujours efforcés d'en découvrir de nouveaux.

Les Adeptes Hindous vivent dans une stricte retraite, dans des jungles de l'Inde qui abondent dans les régions montagneuses, ils vivent aussi dans les grandes forêts ou dans des grottes ou cavernes de la montagne ; ces retraites sont fort nombreuses.

Les grands déserts bordant les Himalayas, les régions aussi arides que solitaires situées au nord de Kaschmir, et les impénétrables et noires jungles situées le long des côtes de Malabar sont peupléea de ces sortes d'ascètes, d'ermites. Ils sont également dispersés autour des montagnes de Mysore dans les *Neigheries* le long de Nerbaddha et de Jumna.

Ces hommes vraiment savants *(Sages)* sont possesseurs d'un grand nombre de secrets qui ont trait à l'esprit ou mental et à la volonté humaine.

Leur pouvoir de contrôle s'étend même jusqu'aux animaux les plus sauvages, au milieu dequels les autres humains se croiraient en danger d'y vivre une heure seulement ; eux au contraire vivent constamment dans ces jungles sauvages, infestées de bêtes fauves et cela, sans crainte.

Il est même de notoriété dans l'Inde, que ces Adeptes, connus sous le nom de *Saddhus* et de

Yogi peuvent chasser les plus féroces tigres, les panthères et autres fauves, rien que par un simple regard, une simple parole brève de commandement ou parfois, par une douce et simple prière.

L'Hypnotisme hindou comporte deux grandes divisions : les plus hauts états d'hypnose n'utilisent point les formes extérieures telles que : passes, recherche de moments favorables, purifications lustrales ou autres, murmures de Mantras (*syllabes sacrées*) etc., etc.

En se mettant lui-même dans un état de trance (d'abstraction) et cela quelques secondes seulement le véritable Adepte est capable d'exercer et faire agir son pouvoir de volonté à une très grande distance, nous en mentionnerons ici deux exemples que nous pourrions dénommer classiques, tant ils sont connus dans l'Inde et des personnes qui étudient les sciences Occultes dans tous les autres pays.

Il vivait à Calcutta un Saddhu nommé Bijoy Gowsami. A une distance environ de 600 milles de Bénarès, il demanda à un de ses disciples (ancien ministre officiel de Calcutta) de venir le voir quelques instants, qu'il le désirait ardemment. Ce disciple ermite qui vivait à 500, ou 600 milles de Bénarès, et le disciple, tandis qu'il était couché sur son lit en demi-sommeil suivant son habitude, entendit prononcer distinctement son nom par son maître (Guru) qui lui demandait d'aller le voir.

Un autre exemple de ces mêmes expériences

remarquables, extraordinaires, nous est fourni par les disciples même d'un Saddhu, dont on ne saurait suspecter la loyauté et la franchise tant ils sont connus pour des personnes d'un caractère impeccable. On peut donc s'en rapporter à leur dire pour des faits de télépathie, tel que celui que nous venons de rapporter. Ces faits ne peuvent se produire que pendant des états très profonds d'hypnose, états encore inconnus dans tout notre Occident.

L'Hypnotisme est divisé en six parties, dans le *Karma-Kanda* des Védas.

Les Védas qui sont de même que les anciennes *Ecritures Sacrées* religieuses hindoues, un monument des plus vénérés, peuvent être rigoureusement divisés en deux parties, savoir : *Gnân Kânda* et *Kârma-Kânda*.

La première division traite de l'âme et de la vie, de l'Au-delà et de Dieu ; la seconde est un *Rituel d'incantations* connu dans ces temps modernes sous le nom de Magie blanche et noire.

Les six divisions que comporte le Magnétisme animal sont : *Santi-Karma*, *Bashi-karana*, *Stambhana*, *Bidwesna*, *Nechâtana* et *Mârana*.

De ces six divisions on peut considérer Santi-Karma comme la *Magie blanche* proprement dite, quant aux autres divisions, elles embrassent les procédés par lesquels les maladies sont conjurées, ainsi

que l'influence qu'on peut exercer sur les mauvais Esprits en général.

Les procédés par lesquels on peut soumettre les puissants, les hommes et les femmes en général, les Etres spirituels aussi élevés que l'homme, ainsi que les animaux, ces procédés, disons-nous, sont compris sous le titre générique de *Bashi-Karana.*

Les procédés à l'aide desquels on peut enrayer, entraver les obstacles qu'un ennemi vous dresse, par lesquels on peut subjuger son ennemi, son intelligence, paralyser sa volonté et même sa langue au point de le rendre muet, ces procédés sont dénommés *Stambhana.*

Sous le terme de *Bidwesana*, on comprend les procédés utilisés pour aliéner aux dépens des autres, l'Esprit des amants. Le procédé utilisé pour forcer une personne à quitter un pays, même son pays natal est dénommé *Nechatana* ; enfin, le procédé à l'aide duquel la mort de l'Individu s'accomplit se nomme *Mârana.*

Les définitions et les procédés ci-dessus décrits, prouvent d'une manière évidente que dans l'Antiquité, les Hindous employaient et connaissaient l'*Hypnotisme*, le *Magnétisme personnel* de nos modernes Américains pour obtenir des *choses temporelles*, pour pratiquer des *Bussiness*, telles que l'action sur les rois, les personnages puissants, élevés, séduire la femme, soumettre ses ennemis, sub-

juguer les animaux et pour créer des attractions ou des répulsions (sympathie ou antipathie) entre les personnes.

On employait également dans le même but; l'aspersion à l'eau magnétisée; l'émission d'incantations et de passes magnétiques et psychiques jouait parmi ces procédés un grand rôle.

Les Hindous admettent que dans bien cas ci-dessus mentionnés, afin de pouvoir opérer, la présence du sujet est nécessaire, mais ils admettent aussi que dans bien des cas, l'opération peut s'effectuer à distance, c'est-à-dire loin de l'individu.

Nous ajouterons que cependant, dans un très grand nombre de cas, ils reconnaissent que l'emploi du regard (la prise du regard) peut être utile à un moment donné, surtout relativement au temps favorable, tels que certains jours spéciaux, certaines heures, sous certaines constellations, car l'astrologie joue dans nos affaires un rôle considérable. Les Hindous savent aussi parfaitement que certaines substances chimiques, analogues à celles que décrit le grand Paracelse dans ses ouvrages sont parfois utilement employées, et que la vertu particulière de certaines Herbes, racines et plantes narcotiques favorisent l'Hypnose, aussi, ne négligent-ils pas leur emploi (1).

1. Conférer tout ce que nous disons à ce sujet dans la *Psychologie, devant la science et les savants* et dans notre *Traité du Haschich* et autres substances psychiques. Le premier de ces

Nous allons maintenant donner ci-dessous quelques procédés ou méthodes utilisés pour contrôler l'esprit de son semblable.

Nous décrivons ces procédés d'après un ouvrage Sanskrit le *Siddhanagarjunâ*.

1° L'Opérateur sera assis avec l'esprit calme et il articulera d'une manière inaudible, la syllabe mystique *Aum* un grand nombre de fois avant d'opérer. Après ceci, son simple regard *volontaire*, paralysera le sujet quel qu'il soit.

2° Sous l'influence favorable de l'*Astérisme Pushya* (le cancer), les racines des plantes Panurnabâ et Radradanti devront être arrachées et liées au-dessus du poignet, en y ajoutant un grain d'orge. Tandis que l'on fera cette opération, on devra prononcer d'un manière inaudible, sept fois les syllabes : *Om*, *Aing*, *Puram*, *Khabhaya*.

Elles seront en outre prononcées un grand nombre de fois dans un lieu retiré.

3° Celui qui boira sept petits coups d'eau, le matin, en disant le nom d'une femme particulière, après avoir prononcé les profondes syllabes mystiques, sera secrètement capable de gagner le cœur de cette femme : *Om*, *Namah*, *Khepra-Karmani*, *Aimukin*, *Me-Basamayana*, *Swha*.

deux ouvrages, 3e édit. vient de paraître ainsi que la 3e édit. du *Traité de Haschich*, Paris, H. Daragon, 30 Rue Duperré (IXe).

Il n'y a à ce sujet aucun doute.

Un peu plus loin nous donnerons quelques procédés adoptés par les Hypnotiseurs Hindous, pour arriver à leur fin. — Ils n'éprouvent pas la moindre fatigue en opérant ; ils doivent cela à ce que pendant qu'ils opèrent, ils récitent les *Tantras* (ouvrages mystiques traitant d'Hypnose). Les Tantras reproduisent à plusieurs reprises et avec une sorte d'emphase, ce fait que l'enseignement et l'Initiation du Maître sont nécessaires, sont *indispensables* pour obtenir des résultats prompts et féconds pour réaliser les pouvoirs (*Siddhis*) principalement celui de la volonté concentrée. Alors il devient capable de produire les divers phénomènes de l'Hypnotisme, et les rites et cérémonies prescrits sont de moindre importance et ne servent que pour pratiquer la concentration de la pensée.

L'Adepte lui, peut obtenir tous ces résultats par l'exercice particulier de son pouvoir de la volonté, ou même sans le secours de celui-ci, mais par simple geste de la main ou par un mot de commandement.

L'Hypnotisme, tel qu'on le pratique actuellement en Occident à l'aide de passes pour amener le Sommeil lentement et d'une manière insensible, n'est guère utilisé dans l'Inde moderne. On le considère même dans ce pays, comme une des pratiques de la Magie Noire et il n'est guère utilisé que par les *Tan-*

triks qui pratiquent l'Hypnotisme et les sciences connexes.

Les Hindous n'ont guère recours à ces sortes de mystiques, que pour obtenir des privilèges et l'accomplissement de désirs qu'ils sont incapables d'obtenir par des moyens ordinaires.

Bien que fort éloignés de leur sujet, les *Tantriks*, sur le nom seul de ce sujet opèrent sur lui, aussi bien qu'avec le nom de l'astre sous lequel il est né ; il peut, avec le concours du mysticisme, envoyer le courant du magnétisme à travers l'espace et affecter de cette manière, soit pour le bien, soit pour le mal, une personne.

Dans cette circonstance, les Tantriks ne sont pas seulement capables de tourner l'esprit de leur sujet vers quelque fin égoïste, mais ils ont encore en bien des cas le contrôle absolu de la vie et de la personne.

Les guérisons par passes magnétiques, par l'eau magnétisée, par le souffle (*insufflation*) magnétique, sont également pratiquées dans l'Inde ; on dénomme ces opérations sous les termes sanskrits de *Jhâr* et de *Phoouk*, et les opérateurs sont dénommés *Ojhâ ;* ils forment une classe à part, et bien souvent les médecins Hindous (qui ne font pas poursuivre pour exercice illégal de la médecine) ont recours à eux, quand les méthodes de la Thérapeutique ordinaire n'ont pas réussi à guérir leurs malades.

Certaines personnes sont particulièrement douées du *pouvoir guérisseur* dans des proportions plus ou moins étendues, et les malades accourent en foule à leur demeure.

Divers genres de manipulations et de passes sont également employés par les guérisseurs, qui utilisent aussi, au grand avantage de leurs malades, la respiration profonde, l'eau magnétisée et des remèdes végétaux également magnétisés.

Nous ne saurions terminer ce court aperçu sur l'*Hypnotisme Hindou*, sans parler ou plutôt sans mettre en évidence, une des phases les plus étonnantes de cette science qui est pratiquée par les Adeptes-Ascètes, et qui n'est que la phase d'illusion, d'hallucination.

Nous trouvons le fait rapporté dans un journal Américain *L'Arena*.

Un voyageur en décrivant dans les colonnes de ce journal les remarquables pouvoirs hypnotiques de Comra Swami, dit en réponse à un argument d'un Adepte, affirmant qu'il n'y avait pas strictement ce qu'on dénomme « Matière » lui dit : « C'est vraiment étonnant, ce que vous me dites est une révélation qui donne le vertige. »

« Voulez-vous dire que les montagnes éternelles et les plaines fertiles, placées au-dessus de ces montagnes, n'ont d'autre existence que celle que je me

représente dans mon propre esprit, dans mon imagination ? »

Et l'Adepte de répondre : « Ces montagnes éternelles, comme elles me donnent un singulier spectacle ; elles vacillent dans ma main, où sont-elles maintenant ? »

Et comme je tourne les yeux vers ceux de l'Adepte, dit le journaliste, dans la direction du vêtement de neige de l'Himalaya, je suis stupéfié de ne plus rencontrer que le vide, que le néant.

Les éternelles montagnes et les plaines fertiles avaient disparu dans la limpidité de l'air et il n'y avait devant moi, qu'une étendue de l'espace. Même le solide roc situé au-dessous de mes pieds paraissait avoir disparu, bien que je sentisse marcher sur eux, mais comme sur un sol invisible. Cette sensation se dissipa en définitive, mais l'illusion avait duré environ neuf à dix minutes, quand subitement apparurent faiblement de nouveau à ma vue les contours des montagnes, et après quelques secondes, le paysage se montra tout entier dans ses réels aspects.

Ceci n'était donc qu'un merveilleux effet d'hallucination, d'illusion, causé par hypnotisme.

Aujourd'hui en Orient, l'Hypnotisme n'est plus confiné seulement entre les mains des Adeptes et des Ascètes-ermites, il est devenu le privilège commun des masses populaires. Aussi l'étudiant en Hypnotisme poursuit-il une méthode purement

scientifique en analysant avec grand soin le mécanisme psychique et physiologique de l'homme ; il procède petit à petit, et par des étapes successives, il remarque et il étudie avec le plus grand soin tous les phénomènes, qui méritent une étude, afin de pouvoir marcher avec la plus grande sécurité sur le terrain psychique, qui permet des expériences à la fois intéressantes, curieuses et utiles pour l'organisme humain, surtout quand l'individu qui apprend (l'étudiant) connaît à fond la Yoga.

POUR RÉVEILLER SON SUJET

Après avoir terminé ses expériences avec son sujet, l'hypnotiseur doit l'éveiller et le mettre dans sa *condition première*, ce que beaucoup de magnétiseurs occidentaux négligent parfois de faire. Les magnétiseurs orientaux éveillent bien leur sujet, mais ils ne le suggestionnent pas, afin qu'il se trouve dans les mêmes conditions qu'il était avant son sommeil Hypnotique ; ils se contentent d'amener résolument le sujet à concentrer sa volonté sur son réveil et à se trouver après, tel qu'il était avant d'avoir été endormi.

Ensuite il souffle légèrement sur sa figure, passe lentement les mains sur sa face tandis qu'il souffle. Il devra enfin employer le pouvoir de sa volonté en commandant au sujet de se réveiller, et répéter quel-

quefois, verbalement : « C'est bien, c'est bien, vous êtes éveillé, vous êtes éveillé, vous vous trouvez dans les mêmes conditions, qu'avant votre sommeil. »

Dans bien des cas, les suggestions verbales ne sont même pas nécessaires.

D'autres suggestions consistent en ceci seulement : si l'opérateur a spécialement développé la volonté d'un sujet, il suffit à celui-ci de vouloir l'endormir, pour qu'il s'endorme.

Mais quand cette volonté n'est pas bien développée chez le sujet, alors l'opérateur est obligé d'utiliser les suggestions verbales, pour arriver au but désiré, et dans ce cas, il doit d'abord hypnotiser son sujet par le pouvoir de sa volonté et employer ensuite les suggestions verbales.

Ces mêmes suggestions sont employées par les Hypnotiseurs occidentaux, mais pour obtenir de bons résultats, les méthodes Hindoues d'hypnotisation par la volonté doivent être souvent pratiquées

D'abord l'opérateur ne peut espérer le contrôle d'un grand nombre de sujets à la fois, mais s'il persiste à développer son pouvoir de la volonté (comme celui-ci peut toujours être développé) il deviendra bientôt capable de pouvoir contrôler un grand nombre de personnes par ce moyen, autant que par la suggestion verbale.

Dans ce cas, un sujet ne doit pas être éveillé par d'autres méthodes que celle que nous venons de décrire ; en laissant le sujet couché sur le dos, en plaçant ses mains sur sa poitrine, en lui disant qu'il sera assoupi pendant une heure et qu'à l'expiration de cette heure, il devra s'éveiller de lui-même.

Pendant ce temps, on ne doit permettre à personne de toucher le sujet.

A l'expiration de l'heure, l'opérateur sera devant son sujet et lui dira :

« Maintenant, l'heure est écoulée, vous pouvez vous réveiller. Alors un petit coup sec de la main lui dégage la tête, il ne faut pas le frapper, mais tourner le sujet sur sa face et le piquer avec une fine pointe, par un coup sec ; on peut employer pour cela, une aiguille à coudre, et on lui recommande de se réveiller, la seule volonté suffira en disant : « C'est bien, c'est bien, réveillez-vous ! »

Vous devez toujours pour vos opérations prendre un sujet qui a confiance en vous et en votre expérience de magnétiseur.

Vous devez vous-même laisser voir par l'expression de votre visage que vous avez une confiance absolue. Si vous avez fait parfois des erreurs en magnétisant un sujet, il ne faut pas le lui dire, ou qu'il s'en aperçoive, surtout quand vous tentez de nouvelles expériences ou suggestions, vous devez les oublier. Vous devez marcher hardiment dans

votre opération, comme si vous étiez assuré, que jamais rien de fâcheux n'est survenu.

Vous ne devez rien suggérer de pénible, de désagréable à votre sujet, car s'il a le cœur faible, vous pourriez lui faire du mal, lui occasionner même la mort.

Si vous hypnotisez un sujet et que vous reconnaissez qu'il est hystérique, ou qu'il l'est devenu, ce que l'on constate s'il se jette dans vos bras (je parle d'un sujet femme) s'il rit bruyamment, crie ou gémit ou donne d'autres signes de névropathie, il faudra le réveiller immédiatement et le mettre dans un véritable sommeil, supprimer tout ce qui pourrait l'énerver en quoi que ce soit.

Comme règle générale, vous pouvez poursuivre l'expérience, sans aucun trouble, comme si tous troubles hystériques s'étaient évanouis, avaient totalement disparu.

OBSERVATIONS IMPORTANTES

Il ne faut jamais faire paraître ridicule son sujet, surtout, s'il est sensible.

Il ne faut jamais le tromper.

Ne lui jamais rien promettre avant de l'avoir mis en état hypnotique.

Il ne faut pas manquer ensuite à sa promesse, après l'avoir mis en sommeil.

Règle générale : N'avoir aucune complaisance, aucune faiblesse avec son sujet, car c'est créer un sujet faible pour l'opérateur ; il doit convaincre et gagner progressivement la confiance.

Ne jamais permettre à personne d'hypnotiser vos sujets, à moins que vous ne soyez personnellement présent à l'opération.

Bien des personnes sont assez inconsidérées pour enfoncer des épingles dans les chairs d'un sujet ; d'autres les molestent de toute autre façon.

On ne doit jamais permettre à quelqu'un d'enfoncer une épingle ou une aiguille dans les chairs d'un sujet, sans avoir donné auparavant au sujet, la suggestion pour produire l'anesthésie ; on doit en outre employer une aiguille de médecin et ne jamais pratiquer cette expérience sans le consentement du sujet.

On doit veiller sur ses sujets tout le temps et ne les employer jamais sur une scène de théâtre public. Aussi les maires qui empêchent les Hypnotiseurs de donner des représentations, agissent-ils avec prudence !

Chaque fois que l'opérateur va avoir terminé avec un sujet ses expériences, il doit lui suggérer que chaque fois il fait mieux et qu'il progresse, qu'il est entièrement resté et demeure meilleur dans chacun de ses exercices.

On doit traiter ses sujets avec douceur, si on veut accomplir avec son aide une bonne besogne.

Une chose aussi fort négligée et qui cependant est très importante ; c'est que l'opérateur doit être d'une propreté excessive, il devra tenir ses mains, ses doigts, ses ongles, ses dents et tout le corps en général, absolument propres,et s'assurer aussi qu'aucune odeur désagréable n'émane de sa personne ou de son haleine, car les mauvaises odeurs peuvent enrayer facilement les résultats désirables,qu'on veut obtenir d'un bon sujet, s'il a une répugnance quelconque pour son magnétiseur.

POUR DÉVELOPPER LA MÉMOIRE

Voici cinq exercices qui, au dire des Hindous, développent certainement la mémoire.

N° 1. — Il faut marcher de soi-même, si l'on ne ne veut pas être détourné de sa voie ou troublé en quoi que ce soit.

On commencera à compter de un jusqu'à dix, et on ne laissera rien entrer dans son esprit en dehors de ceci. Dès qu'on aura accompli ce comptage, on aura l'esprit dans un état réceptif, il sera prêt à recevoir toute les impressions qu'on désirera.

On devra ensuite concentrer son esprit sur cette idée : « Ma mémoire est améliorée ; ma mémoire est perfectionnée. »

On devra pratiquer cet exercice une heure et demie chaque fois, aussi souvent que possible.

N° 2. — On devra choisir neuf ou dix figures

qu'on se représentera à l'esprit durant le jour. On les imprimera fortement dans son esprit, ensuite on devra se les rappeler au moins une fois par jour pendant toute une année, chaque jour, on devra imprimer dans son esprit une nouvelle figure, tout en n'oubliant pas les anciennes ; si cependant on en a oublié quelqu'une des anciennes, alors, on ne devra pas concentrer son esprit sur de nouvelles, jusqu'à ce qu'on ait fixé bien fortement dans son esprit toutes les autres.

C'est un exercice des plus intéressants.

N° 3. — S'exercer à ajouter différents totaux en commençant par un nombre d'un seul chiffre et en augmentant par un nombre de deux, de trois, de quatre, etc., chiffres. S'exercer à retenir les chiffres et aussi leur total. Ces chiffres devront être présents à l'esprit d'un jour à l'autre et, afin de progresser, l'étudiant devra apprendre chaque jour une nouvelle somme.

N° 4. — Il faut concentrer son esprit sur un arbre ou un arbrisseau et bien se le mettre dans l'esprit, pratiquer la chose deux fois par jour. Chaque jour il faut ajouter un arbre ou un arbrisseau dans un nouvel emplacement, ensuite penser à ceux-ci chaque jour, en conservant bien tout cela dans son esprit.

N° 5. — Chaque soir, après s'être couché, au moment précis où vous allez vous assoupir, dire :

ma mémoire progresse ; mon cerveau est en état réceptif pour recevoir quelque impression que ce soit, je puis compter sur lui. J'ai le contrôle absolu de mes facultés mentales ; je puis me rappeler un grand nombre de choses. Ma mémoire progresse chaque jour ; chaque jour aussi, je remarque maintenant un grand changement dans mes qualités mentales. Mes pensées procèdent avec une grande vitesse; mon cerveau est dans de bonnes conditions de santé et je veux fermement progresser chaque jour de plus en plus.

Si ces exercices sont accomplis journellement, même pendant un espace de temps fort court, on développe grandement la mémoire. Quand on observe et qu'on peut constater ce développement jour par jour, on acquiert en soi une grande confiance ; tandis que celui qui a une mauvaise mémoire en principe, perd confiance en lui-même, mais s'il s'aperçoit qu'avec les exercices qui précèdent il obtient des résultats, il perfectionne subitement les mauvaises conditions dans lesquelles se trouvent sa mémoire.

Bien que ces procédés puissent paraître bizarres, ils n'en sont pas moins bons pour perfectionner la mémoire, nous ne pouvons donc qu'engager nos lecteurs à les pratiquer, mais avec assiduité et sans aucun découragement.

CHAPITRE V

LA PRATIQUE DE LA YOGA

Méditation. — Art et Science du Souffle. — Sommeil

Avec le présent chapitre nous allons entrer dans le domaine plus pratique encore de la Yoga, et nous allons exposer tout d'abord, comment l'étudiant doit rechercher en *Soi*, les moyens d'opérer sûrement avec les secrets de la Yoga philosophique qui est pratiquée par des millions d'Hindous et de Bouddhistes.

Disons avant toutes choses, que l'étudiant devra s'entraîner dans la méditation, dans la méditation *mystique* surtout, dénommée en Sanskrit, comme nous l'avons déjà vu *Japa*.

Une excellente chose pour pratiquer la Yoga consiste à savoir méditer, à se livrer à la méditation. Ceci paraît bien simple et chose facile de se livrer à la méditation mystique ; or en réalité, rien n'est plus difficile, comme nous allons voir.

Et cependant, ce n'est que par la méditation, que nous pouvons évoluer, que nous pouvons poursuivre les destinées de notre âme, de notre personnalité et pratiquer aussi avec fruit la Yoga.

Aujourd'hui, on lit beaucoup, (j'entends ceux qui lisent), car une classe de désœuvrés, ne lit pas du tout. Cette classe fait du *Sport*, rien que du Sport : courses, lawn-tennis, canotage, équitation, *foot-ball*, automobilisme, etc., etc.

Cependant à notre époque bien des intellectuels lisent, lisent beaucoup, se farcissent la mémoire de quantité de choses, qui ne leur sont pas d'une grande utilité.

Or la lecture, ne vaut pas, tant s'en faut, la méditation.

Est-ce-à-dire qu'on ne doit pas lire ?

Cette idée est bien loin de notre pensée.

Par la lecture, on se distrait, on s'instruit, on apprend plus ou moins, suivant le genre de lecture qu'on poursuit ; par la lecture, on peut devenir un érudit, un savant, causer de tout, *de omnire scibili et quibusdam aliis !*

Voilà ce qu'on apprend, ou du moins ce qu'on peut surtout apprendre par la lecture ; et beaucoup de gens après avoir lu longtemps, ont tout oublié au bout de quelques jours !...

La méditation au contraire, élève l'esprit, fortifie

l'âme, crée une individualité et lui donne son *self Govermement*.

Méditer est un effort difficile, qui demande, qui exige même, un entraînement constant et suivi. Et s'il n'est pas donné à tout le monde d'aller à Corinthe (*si licet omnibus adire Corinthum*), il est encore moins permis à tout le monde, au premier venu, de pouvoir réfléchir, de pouvoir penser et méditer, car il n'est pas aussi aisé qu'on pourrait le croire, de fixer son esprit sur une idée, sur une pensée, de la tourner et de la retourner, et de réfléchir sur celle-ci.

Et cependant, on ne saurait trop s'entraîner à cet exercice de la pensée, par lequel on arrive à la fixer sur une idée, à l'analyser, à l'étudier, à l'envisager sous tous ses aspects, à la comparer ensuite à d'autres idées du même genre ou d'un ordre différent, suivant le cas qui se présente à l'esprit.

C'est dans la méditation, que réside le secret des idées nobles et fortes, de celles qui ne connaissent point la défaite ; c'est enfin par la méditation, qu'on peut soutenir l'âme dans ses épreuves, dans ses aspirations, dans ses élans vers l'idéal, vers l'infini, vers l'Absolu ou Dieu !.....

Et à ce titre la méditation est un *Mantram*, un *Talisman* unique, merveilleux, à nul autre pareil !...

Ceci est si vrai, que l'Hindou dit en un aphorisme :

« Celui qui ne sait pas méditer, ne saurait prier ! »

Et par la Prière, il faut entendre ici, la prière libre de toutes les mesquines aspirations de l'égoïsme, de l'*égotisme* même, de tous désirs terrestres... de toute demande des biens de ce monde.

Il faut donc entendre, parce que nous venons de dire, la grande, la seule prière supérieure, celle qui est l'union (*Yoga*) mystique de la créature avec son Créateur, de la prière qui illumine l'âme du *Croyant* et l'éblouit dans un merveilleux éclatement de lumière ; d'une lumière si intense, qu'il perd pied dans l'humanité...

C'est cette illumination sublime qui a fait dire à Léonard de Vinci, un grand Occultiste ignoré : qu'on ne peut avoir de plus grande Seigneurie que celle de SOI-MÊME !...

Pensée profonde sur laquelle, on ne saurait trop méditer !... (1).

1. Léonard de Vinci, comme tous les grands artistes inspirés, connaissait beaucoup d'*Occultisme,* nous en avions souvent causé avec notre ami le regretté Eug. Muntz, Bibliothécaire-Conservateur de l'Ecole nationale des Beaux-Arts qui, à la suite de nos conversations avait écrit dans une Revue une belle étude sous ce titre : *L'Occultisme dans l'Œuvre de Léonard de Vinci.*

Nous avons dit et écrit souvent que tous les grands artistes étaient médiums, voici ce que le grand peintre Orientaliste Eugène Fromentin pensait sur la mort :

« Je ne crois pas à la mort, c'est un passage sombre que chacun de nous doit rencontrer à un moment donné de la vie. Beaucoup de gens s'en alarment, ceux à qui l'obscurité fait

Par la méditation seule, l'esprit apprend à se dégager de l'ambiance troublante qui l'entoure ; c'est par elle que l'âme de l'homme s'élève au-dessus des petites préoccupations de la vie quotidienne et qu'il peut, dans ses conditions, demeurer tout entier à ses réflexions et s'adonner entièrement à l'objet de ses réflexions, sans se laisser distraire par aucune pensée passagère, étrangère à l'idée de sa méditation.

C'est seulement alors, quand il a acquis le contrôle sur ses idées, que l'homme est véritablement le maître de ses pensées, et qu'il peut pratiquer la méditation parfaite. Mais comment arriver à celle-ci ou même seulement à la méditation, qui nous peut donner la puissance du contrôle sur le *Soi intérieur ?*

On peut y arriver de plusieurs manières, mais nous étudierons ici, le mode employé par les Orientaux.

En Orient, les Ascètes (*Rishis*) et les disciples (*Lanous*, *Chélas*) s'entraînent en s'aidant tout d'abord des objets extérieurs. Cela se comprend, il est en effet, bien plus facile de réfléchir un certain temps sur un objet, une image objective, qu'on a sous les

peur, comme aux enfants. Quant à moi, les trois à quatre fois qu'il m'est arrivé de m'y trouver tout près, j'ai vu de l'autre côté, une petite lumière, je ne sais trop laquelle, mais évidente et qui m'a tout à fait tranquillisé. »

yeux, que sur une idée abstraite quelconque. On peut considérer l'objet extérieur comme un aimant, qui attire notre pensée, la retient et la fixe, comme le fer est attiré, retenu et fixé par cet aimant, et bien que l'effort à faire soit encore considérable, il est moins pénible en considérant cet objet extérieur, visible, saisissable, palpable.

Essayons donc de la méditation, avant de pratiquer la Yoga, et faisons tous nos efforts pour penser et méditer; comparons un objet extérieur à un autre; étudions ce qui les différencie, analysons, disséquons ces objets entre eux ; et quand nous aurons pratiqué longtemps cet exercice, nous commencerons à savoir penser, savoir méditer, car nous nous plaisons à le répéter, la méditation est un enseignement profond, qui nous prépare à la pratique de la Yoga et qui nous conduit à savoir prier, enseignement que rien ne saurait remplacer.

La Méditation, nous démontre en outre, combien nous sommes peu les maîtres chez nous, dans la poursuite d'une pensée ; combien il nous est difficile de creuser un seul sujet. Nous n'avons pas plutôt fixé notre esprit sur une idée, qu'une autre arrivant, chasse la première et que successivement d'autres nouvelles s'emparent de notre esprit.

Il ne faut pas se laisser conduire par ses voyageuses vagabondes, qui partent, arrivent, surviennent tour à tour avec une désinvolture déconcertante, elles

s'imposent et disparaissent malgré nous, que nous le voulions ou que nous ne le voulions pas, et dont en fait, nous qui devrions être le maître, n'en sommes que l'esclave soumis.

En résumé, l'étudiant de la Yoga doit moins lire, (sauf les ouvrages techniques sur cette philosophie) et doit méditer, s'il tient à se perfectionner, à devenir meilleur; à évoluer et à retourner dans le sein du Père ; en *Nirwâna*, qui n'est pas un anéantissement final, comme se plaisent à le répéter, quantité de sacerdotes ou d'Hiérophantes, de toutes les Religions diverses, qui voudraient tuer sous le ridicule la belle philosophie hindoue, le merveilleux Esotérisme théosophique Oriental.

Ce qui précède étant bien compris par l'étudiant de la Yoga, nous allons passer à l'étude de la Respiration et de l'Hivernage Humain, qui sont deux des principales branches de la Philosophie Yoga et que doit possèder à fond l'étudiant qui voudra progresser dans cette haute philosophie.

L'art et la science du souffle

La présente étude n'est, en définitive, qu'un essai, mais suffisant pour montrer comment l'art et la science du souffle sont pratiqués par les Yogis de l'Inde.

Avant toute chose, nous devons faire observer au

lecteur que, non seulement les Ascètes, mais encore tout Brahmine, pratique *l'art et la science du souffle*, chaque jour après le bain, au moins pendant quelques minutes. C'est cette pratique qui est connue sous le terme technique de *Pranâyâmâ* (1), terme dérivé du Sanskrit (*Praoubreath*, souffle, et *yama*, contrôle).

La narine gauche et ses organes, à travers lesquels passe le souffle est dénommée techniquement en Sanskrit : *Chandra Nadi* (cette artère est gouvernée par la lune). La narine droite et ses organes sont dénommés en Sanskrit *Suria Nadi* (cette artère est gouvernée par le soleil).

Le souffle de la santé parfaite de l'individu est gouverné par certaines lois physiques.

Le temps que met le souffle à traverser une narine unique est de deux *Dandas* et demie (une heure).

Dans le premier jour de la quinzaine solaire, exac-

1. Cf. l'ouvrage le *Livre des Respirations* et le *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie*, 2 vol. in-12 illustrés. Paris, même éditeur, et le *Traité du Haschich*.

Ajoutons qu'au sujet de ce terme, *Pranâyâmâ*, notre jeune ami, P. Sédir, dans le n° 3 du *Voile d'Isis*, p. 5, dit : « Ce que M. E. Bosc appelle *prana-mayana* au lieu de *Pranayama* ». Je ne sais où Sédir a vu ce qu'il cite (probablement dans quelque article où un correcteur aura laissé passer la faute), mais dans mon *Livre des Respirations*, ch. VII, p. 125 à 134, il y a toujours « pranâyâmâ », ainsi que dans le glossaire, p. 204, qui le termine.

tement au lever de l'aurore, le souffle commence à s'écouler à travers la narine gauche et continue dans cette narine environ une heure, ensuite il passe après ce laps de temps à s'écouler par la narine droite.

Alors, le souffle commence à s'écouler à travers la narine gauche et ainsi de suite se continue la respiration.

Dans le premier jour de la quinzaine lunaire, exactement au lever du soleil, le souffle commence à s'écouler à travers la narine droite pendant une heure, ensuite à travers la gauche quelque temps, puis à travers la droite et ainsi de suite.

Nous avons dit qu'en général le souffle traverse chaque narine environ une heure (plus ou moins) ; or, dans cette heure, cinq genres de souffles, différents l'un de l'autre dans leur nature s'écoulent à travers chaque narine. Il faudrait fournir au lecteur de longs développements que nous ne pouvons malheureusement pas donner ici pour des raisons diverses.

Nous dirons cependant que les trois artères principales au travers desquelles s'écoule le souffle se nomment en Sanskrit : *Ida*, *Pingala* et *Susumna*. Ida parcourt le côté gauche de l'épine dorsale, Pingala le côté droit et Susumna l'épine dorsale ellemême. Ida passe par la narine gauche et Pingala par la narine droite.

Pendant les trois premiers jours de la quinzaine

brillante (solaire), le souffle s'écoule à travers la narine gauche au lever du soleil et après, pendant la période qui suit, à travers la narine droite ; dans la quinzaine lunaire, le souffle s'écoule au lever du soleil, à travers la narine droite, pendant trois jours, après, à travers la gauche et ainsi de suite.

Dans les premier, second, septième, huitième, neuvième, treizième, quatorzième et quinzième jours de la quinzaine brillante, le souffle s'écoule (en supposant la personne en bonne santé) à travers la narine gauche, au lever du soleil.

Dans la quinzaine obscure (lunaire), dans les premier, second, troisième, septième, huitième, neuvième, treizième, quatorzième et quinzième jours de la lune, le souffle commence à s'écouler à travers la narine droite, exactement au lever du soleil ; mais ceci n'a lieu que chez les personnes d'une santé parfaite ou chez les individus qui jouissent au moins, d'une santé moyenne.

Ces faits peuvent être expérimentalement prouvés. Quand il y a violation des lois de la nature, principalement en ce qui concerne le souffle, la santé peut être affectée d'une façon plus ou moins dangereuse dans cette quinzaine.

Quand le souffle s'écoule par la narine gauche, les lundi, mercredi, jeudi et vendredi, le travail de l'homme est alors excellent. Si, à ces jours, vient s'ajouter une quinzaine solaire, le résultat devient

extrêmement favorable. Les dimanche, mardi et samedi, quand le souffle s'écoule à travers la narine droite, tous les faits accomplis en ce moment le sont d'une manière favorable, et cela plus particulièrement dans la quinzaine lunaire.

Dans ce qui précède, nous avons donné quelques faits saillants de la science des souffles, mais tous ces détails ne sont que comme une goutte d'eau dans l'océan. Ajoutons que la science du souffle a existé de tous temps et l'homme qui connaît pleinement ses lois peut être considéré comme ayant le contrôle sur toutes les forces de la nature.

La quinzaine brillante (solaire) commence le jour de la nouvelle lune et finit le jour de la pleine lune, c'est-à-dire quand la lune croît. La quinzaine obscure (lunaire) commence juste après la pleine lune et finit le jour de la nouvelle lune, c'est-à-dire qu'elle couvre la période de la lune, alors qu'elle est en décroissance.

Celui qui a quelque habitude de la science du souffle, peut déterminer par le cours de son souffle l'heure exacte, soit de jour, soit de nuit.

D'après ce qui précède, on pourrait interpréter la qualité du souffle par celui qui s'écoule à travers la narine droite ou gauche, car ce souffle n'est pas de même qualité en tous temps. Pendant un moment (une heure), quand le souffle s'écoule à travers la narine droite, ses qualités changent cinq fois, de là

leurs diverses facultés pour guérir des maladies diverses.

Durant les premières vingt minutes de cette heure, l'élément terrestre prédomine dans le souffle ; dans l'heure suivante,c'est l'élément aquatique qui domine; dans les onze minutes suivantes, c'est l'élément du feu ; dans les neuf minutes suivantes, c'est l'élément aither qui prédomine.

Ces termes: éléments terrestre, aquatique, feu, air, aither, indiquent la qualité et la nature du souffle suivant leur état : grossiers ou plus ou moins affinés.

Le souffle dans lequel l'élément terrestre prédomine, c'est la matière la plus grossière et celle dans laquelle l'élément aithérique domine est la matière la plus subtile.

Si le souffle est amené à s'écouler par un moyen quelconque à travers la narine gauche pendant le jour et à travers la narine droite pendant la nuit, le corps devient lumineux, exempt de toutes maladies, et le mental devient extrêmement subtil.

On peut obtenir tout ceci en fermant la narine gauche avec un tampon de coton, afin de diriger le courant du souffle dans l'autre narine seulement ; mais on ne saurait pratiquer sans une instruction complète cet exercice.

Nous avons dit ci-dessus que le souffle s'écoule à travers chaque narine pendant une heure, ce qui

équivaut à deux gathas environ, suivant la mesure du temps hindou.

Nous avons aussi établi que pendant cette heure, la qualité du souffle change et cinq éléments prédominent alternativement dans le cours du souffle.

Afin de déterminer quel élément prédomine en un temps donné, le souffle sera conduit à la surface d'un miroir. Si le souffle expiré prend la forme d'un carré, on pourra en conclure que c'est l'élément terrestre qui domine ; si la forme de l'air expiré affecte celle d'un croissant, c'est l'élément aqueux qui domine ; si le souffle donne sur le miroir une forme en cercle ou courbe, c'est l'élément aérien ; si enfin le souffle ne donne qu'un certain nombre de points, c'est un indice que l'élément aithérique est son générateur.

Les étudiants un peu avancés dans l'art du souffle, comprendront parfaitement les lignes qui précèdent, ceux qui sont moins avancés devront les bien méditer pour en saisir toute l'importance !...

Nous avons dit précédemment que la Yoga traite des divers procédés au moyen desquels, les mystiques hindous acquièrent la faculté de s'abstenir de manger et de respirer pendant un laps de temps considérable et de devenir insensibles à toutes les impressions extérieures. Nous avons dit aussi, que les Yogis prenaient deux postures dénommées *Padmâsana* et *Siddhasana*, en vue de respirer aussi fré-

quemment que possible ; nous ajouterons ici que, quand les Yogis sont capables de rester pendant deux heures consécutives dans ces postures tranquilles, ils peuvent alors commencer à pratiquer le *Pranâyâmâ*, phase de trance volontaire caractérisée par une transpiration abondante, par des tremblements de tout le corps et un sentiment de légèreté dans tout l'organisme, qui peut faire pressentir, ce qu'est la Lévitation. Etudions bien, ce que c'est que le Pranâyâmâ, exercice des plus importants :

Si nous ouvrons le *Dictionnaire d'Orientalisme* (1) à ce mot, nous y lisons :

« Exercice pratiqué par le Yogi ; il consiste à retenir son souffle, d'abord quelques secondes, puis quelques minutes, enfin, par un long entraînement, quelques heures. »

Le Yogi s'entraîne au *Pranâyâmâ* pour accomplir l'exercice de la mort apparente, ce que nous dénommons en Occident *Anabiose*, c'est-à-dire suspension complète des fonctions vitales.

Quand le Yogi peut pratiquer à volonté le Pranâyâmâ, on lui fait sous la langue une incision, qu'on élargit un peu chaque semaine ; cette opération dénommée *Kechari mudra* est l'acte qui consiste à inciser le frein de la langue, puis il la trait, la tire avec la main.

1. *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie*, 2. vol., ill. Paris, H. Chacornac.

Les pratiques du Pranâyâmâ sont accompagnées d'ablutions, de massages, de prières ; enfin d'une diététique ou régime alimentaire spécial ; il ne doit consommer que des légumes et ne prendre aucune médication.

PRANAYAMA VÉDIQUE

Le Pranâyâmâ védique (1) comporte trois parties : *Pouraka*, *Khoumbaka* et *Retchaka*.

Pouraka est l'inspiration de l'air par la narine gauche, en fermant la narine droite avec le bout du pouce droit.

Kumbaka est la rétention de l'air dans le corps en fermant la narine gauche par l'extrémité de l'annulaire ou de l'auriculaire de la main droite, en même temps que la narine droite reste fermée par le pouce.

Retchaka est la sortie de l'air par la narine droite, qu'on ouvre en levant le pouce, la narine gauche restant fermée.

Pendant que le Yogi accomplit ces trois opérations, il doit fixer son intelligence sur les trois centres nerveux suivants : le nombril ou *plexus épigastrique*, le cœur ou *plexus cardiaque* et le milieu du front.

1. *Pournendou Narayama Sinha* (Lotus Bleu), nº du 27 juillet 1895, p. 224.

En fixant, l'intellect au nombril, on doit penser à Brahmâ, coloré en rouge et assis sur le cygne (*Hamsa*).

En le fixant au cœur, il faut méditer sur Vishnou, coloré en bleu foncé et assis sur Garudha (1), le grand volatile fantastique.

En le fixant sur le front, il faut méditer sur Siva, coloré en blanc et assis sur le Taureau Nandi.

L'aspiration est la mise en rapport avec Puruscha Créateur, car le nombril est le centre créateur du corps et le rouge, couleur de Radja, est celle de la Création.

La rétention de l'haleine se rapporte à Puruscha, conservateur ; le cœur est le centre de la conservation, etc., et le bleu foncé est la couleur de Sattwa (la conservation).

L'expiration est en rapport avec le Puruscha destructeur : le front est le centre de la dissolution.

Par le Pranâyâmâ, on se met en rapport avec la

1. Disons, une fois pour toutes, que le lecteur désireux de renseignements sur la *Mythologie orientale*, les trouvera dans le *Dictionnaire d'Orientalisme, d'Occultisme et de Psychologie* ; il y trouvera notamment la représentation figurée de Garoudha de Nandi et de quantité d'autres mythes, ainsi que les avatars des dieux, 2 vol. in-12 avec fig. Paris, H. Chacornac ; et dans *Addha-Nari*, ou l'*Occultisme dans l'Inde antique* ; même éditeur ; ce dernier ouvrage est presque épuisé, il n'en reste que quelques exemplaires.

loi cyclique. Pendant la première période de Kalpa, l'esprit descend dans la matière, il passe du blanc au rouge, de Kumara Nila hohita ou Rondrâ à la progéniture de Manou. Le Pranâyâmâ du cycle descendant part du front pour aboutir au nombril, car alors, toute chose tendait à la création, à la manifestation, la tendance cyclique allant de cette période de l'unité à la diversité, de l'homogénéité à l'hétérogénéité, de la spiritualité à la matérialité.

Maintenant nous sommes dans la période d'ascension et la montée est causée par une abondance de plus en plus grande de Sattwa (1) par la prédominance de Puruscha conservateur.

Cette montée conduira à la négation de la matière et à la possession de qualités spirituelles, dont la couleur est le blanc, la fusion, la synthèse de toutes les autres couleurs. C'est là, l'aspect spirituel de Lamas. La simple négation sans spiritualité, est son aspect sombre.

Dans notre Pranâyâmâ, nous parlons des diversités créées dont nous sommes le centre ; il nous faut aller de la Matière à l'Esprit. Mais dans ce voyage, nous devons seulement utiliser les meilleures de nos impulsions créées, les plus inoffensives de nos activités, les tendances qui ne portent pas la marque de la

1. Cf. *Sur les Tattwas*, le *Dictionnaire d'Orientalisme d'Occultisme, et de Psychologie*. V° *Tattwas*.

personnalité. Les impulsions existent et le changement ne demande pas longtemps.

Le travail au centre du nombril doit être court, conséquemment la méditation sur Brahmâ (l'ascète) ne dure guère.

Il faut penser à Brahmâ, comme portant dans une main une guirlande de Rondracha et dans l'autre un Kamandala (pot des ascètes).

Le travail le plus important est fait au cœur. C'est le travail du Cycle, l'infusion de Sattwahl en foncé, pour déterminer l'ascension spirituelle de l'homme.

La méditation, à ce centre, doit être longue, calme et profonde. Il faut fixer l'intelligence concentrée sur Puruscha conservateur, et s'efforcer de lui faire aborder quelque chose de sa couleur bleu foncé.

L'Expiration représente la fin, qui est la spiritualité.

Dans cette spiritualité, il n'y a aucune couleur, pas même celle de Sattwa. C'est le repos de Jiva dans l'âme Universelle.

Telle est la raison d'être du Prânâyâmâ Védique.

Par la pratique du Pranâyâmâ, l'on peut arriver à supprimer pendant un temps fort long l'expiration, c'est avec son aide que le Yogi prétend acquérir l'*Astha Siddhi* (les huit consommations) et *vaincre la mort*.

Aussi est-ce la pratique journalière de ceux des Yogis qui aspirent à l'hivernage humain dont nous parlerons.

Nous avons dû longuement insister sur le Prânâyâmâ, car nous le répétons, cette opération a une grande importance.

Après le Prânâyâmâ, les Yogis pratiquent le *Pratyâhara*, phase d'auto-trance, durant lesquelles les fonctions des sens sont suspendues. Ils pratiquent le *Dhârana*, phase dans laquelle la sensibilité et le mouvement volontaire cessent complètement, tandis que le corps peut adopter telle posture qu'on lui donne et dans cette phase de la trance volontaire, on dit que l'esprit est quiescent.

Après avoir atteint le degré de *Dhârana* (état cataleptique), le Yogi aspire à la *Dhyâna*, c'est-à-dire à la phase d'auto-trance supérieure, dans laquelle il est entouré par les éclats de la lumière ou Electricité Universelle et éternelle dénommée en Sanskrit *Ananta-jyoti* (lumière sans fin, omnipénétrante), dans cet état le Yogi est *Clairvoyant*.

La *Dhyâna* correspond à la *Turya Avastha*, des Védantins, c'est l'extase des Médiums, la soi-contemplation des Hypnotiseurs allemands, la clairvoyance des Français.

Enfin le Yogi arrive à ce point peut entrer dans la dernière phase de l'auto-trance dénommée *Samaddhi*.

Dans ce dernier état, le Yogi, acquiert la faculté de pouvoir se passer de l'air atmosphérique, et de se priver de nourriture et de boisson, comme le héris-

son, la marmotte, le hamster, le loir et autres animaux hivernants.

Il y a deux variétés de *Samâdhis*, respectivement dénommées *Samprajna* et *Asamprajna*.

« Un Yogi en Samâdhi considère toute chose avec un œil indifférent. »

Dans le premier état de Samâdhi, le Yogi peut à volonté, non seulement suspendre, mais arrêter même complètement les mouvements de son cœur et de ses artères, mourir et expirer à son gré, puis revenir de nouveau à la vie.

Dans l'*Asamprajna*, le Yogi, ayant la langue retournée dans l'arrière-gorge (pharynx) ne peut revenir à la vie, qu'avec l'aide et l'assistance d'une personne étrangère, comme nous l'avons déjà dit.

La revue *The Theosophist* (année 1880) nous apprend que dans les vingt-cinq dernières années écoulées, il y a eu trois cas de *Samâdhis* ou Hivernage humain, l'un à Calcutta, le second à Jesselmere et le troisième dans le Punjab.

Dans la même revue, le docteur M. Chunder Paul nous informe avoir été témoin oculaire du premier, celui de Calcutta. Le même auteur cite également, comme exemple de Samâdhi, celui d'un colonel anglais Towsend, qui pouvait arrêter les mouvements de son cœur et de ses artères à volonté, et qui pouvait ainsi vivre et expirer à son gré pour revivre ; c'est là un exemple de *Samprajna Samâdhi*.

? l'as tu entendu au stetoscope ? et l'electrocardiogram

Nous avons vu, et nous pouvons l'affirmer personnellement, le jeûneur suisse Succi, arrêter à l'état cataleptique les mouvements de son cœur six secondes environ et les pulsations de son pouls vingt-neuf secondes (1).

	Inspiration	Intervalle	Expiration
Prânâyâma..	12 sec.	324 sec.	24 sec.
Prâtyâhara..	»	648 »	»
Dhârana....	»	1.296 »	»
Dhyâna.....	»	2.592 »	»
Samâdhi....	»	5.184 »	»

Les Yogis de Jesselmere, de Calcutta et du Punjab qui entraient dans un état analogue à celui de la mort, en retournant leur langue dans le pharynx ne pouvaient reprendre la vie à volonté qu'avec l'aide de personnes qui remettaient leur langue en place, étaient des exemples d'*Asamprajna Samâdhi*.

Etudions maintenant quelles sont les durées de l'inspiration et de la pause ou suspension de l'expiration dans les divers phases que nous venons d'énumérer.

Voici la durée normale de ces phases, elle est exprimée en secondes.

Il y a lieu d'ajouter que ce nombre varie beaucoup, avec les divers tempéraments.

1. Nous donnons ci-dessous un tableau ayant figuré *suprà*, afin de ne pas obliger le lecteur à le rechercher ci-dessus.

DU SOMMEIL

Pour pratique la Yoga ou hibernation humaine, il n'y a rien de tel que le sommeil prolongé, aussi il peut être intéressant de discuter de la somnolence avant d'entamer la discussion de l'auto-trance pratiquée par les Yogis et Fakirs de l'Inde.

On peut définir le sommeil : repos des organes, des sens et du mouvement ; c'est un grand bienfait pour l'homme ; il lui enlève en effet toute espèce de soucis, c'est comme une mort de chaque jour de la vie, c'est le bain qui repose de la fatigue du travail ; c'est le baume de l'esprit blessé et le grand nourrisseur du banquet de la vie. — La durée du sommeil pour l'homme adulte, dans la force de l'âge, est de six à sept heures par jour ; cette durée doit être plus prolongée chez l'enfant encore au sein de sa mère, que chez celui qui est sevré ; elle est plus longue chez les jeunes gens et chez les jeunes filles, que chez les adultes, et plus longue chez ceux-ci, que chez le vieillard. Et fait assez bizarre, on connaît de nombreux exemples de personne ayant dormi des semaines, des mois et même des années, nous mentionnerons le cas de Marie Boyenval, dénommée la *Dormeuse de Thénelles*, qui est restée vingt ans endormie et ne s'est réveillée ensuite que pour mourir quarante-huit heures plus tard. — Si nous n'avions

pas eu ce cas spécial en France, peu de personnes auraient pu admettre dans notre Occident, qu'un Etre humain pût rester en catalepsie plusieurs jours de suite, *a fortiori* plusieurs années de suite.

Pour se préparer à cet état et l'obtenir (*le posséder*) il faut suivre certains entraînements et diminuer successivementla quantité de nourriture qu'un homme doit raisonnablement prendre chaque jour.

Ce genre de catalepsie est un Samâdhi, qui vient à la suite d'une profonde méditation, et comme peut en témoigner l'exemple ci-dessus, ce genre de catalepsie peut durer fort longtemps, sans porter atteinte à la santé.

Pendant le sommeil la température du corps s'abaisse, le nombre des pulsations diminue et les respirations sont moins fréquentes et moins fortes. Pendant un profond sommeil on compte 22 pulsations et 6 respirations par minute. Le sommeil est prolongé suivant que l'animal a pris de la nourriture et se trouve dans une atmosphère étouffée. Le profond et parfait sommeil (*Sushupti*) a été défini, une cessation temporaire de toutes les fonctions de la vie animale, savoir : de la pensée, de la sensation, de l'émotion mentale et leurs combinaisons et modifications.

Dans le *Sushupti*, l'âme est débarrassée de ses liens terrestres et l'homme est libéré de toutes ses fautes.

CHAPITRE VI

LES HUIT CONSOMMATIONS

1°, 2° *Animâ* et *Mahimâ*. — Le caméléon en inspirant simplement de l'air, maintient tout son corps en bonne santé. Par une simple expiration de l'air ses membres deviennent gros, lourds et enflés, par une autre expiration, ils paraissent maigres et grêles.

Cette maigreur et cette gracilité sont techniquement dénommées : *Animâ* ; tandis que le terme *Mahimâ* désigne la grosseur, la lourdeur et la rotondité.

Le Yogi, qui imite le caméléon, remplit d'air inspiré ses poumons et, son canal intestinal, acquiert une apparence de vigueur, de force et d'enflure dénommée *Mahimâ*, et il redevient léger, maigre (*Animâ*) de nouveau par une simple expiration.

3°, 4° *Laghimâ* et *Garimâ*. — L'esturgeon qui avale de grandes quantités d'air, ne distend pas, ne dilate pas seulement son estomac, mais aussi une large poche, qui communique avec son œsophage, et par suite devient très léger et flotte sur la surface de la mer.

Le Yogi, par une longue pratique, acquiert le pouvoir d'absorber de grandes quantités d'air et par suite produit une diminution de son poids spécifique (*Laghimâ*) et c'est ainsi, avec ce procédé qu'un Brahmane de Madras se maintenait dans une posture aérienne (Lévitation).

Le Yogi acquiert une augmentation de poids spécifique en absorbant de grandes quantités d'air et en les comprimant dans son organisme ; en ne les rejetant pas, par expiration.

5° *Prâpti.* — C'est l'accomplissement de ses désirs. Un Yogi, en état d'auto-trance, acquiert le pouvoir de prédire l'avenir, de connaître et de comprendre des langues inconnues, de guérir diverses maladies, de deviner les pensées inexprimées des autres, de voir des objets éloignés, d'entendre des bruits lointains, de sentir des odeurs mystiques, d'embrasser la beauté mystique d'une femme et de comprendre le langage des oiseaux et des animaux.

Telle est la description de *Prâpti* que nous avons rencontrée dans divers ouvrages de la Yoga.

6° *Prakâmya.* — Par la Prakâmya, le Yogi a le pouvoir de donner pendant un certain temps à un vieillard l'apparence de la jeunesse. Quelques écrivains ont même dit que c'était la propriété de revêtir l'organisme d'une autre personne. Yayâti, qui était vieux et décrépit, disent les *Puranas*, recherchait cependant les plaisirs des sens et il se mit dans

l'organisme de son plus jeune fils, ayant délaissé son propre corps.

7° *Vasitwa.* — C'est le pouvoir de subjuguer, de dominer des créatures vivantes ou exercer sur elles un contrôle quelconque.

Pythagore qui avait visité l'Inde, dit avoir apprivoisé par le pouvoir de sa volonté ou de sa parole, un ours furieux ; préservé un bœuf d'être dévoré, et avoir arrêté un aigle dans son vol.

On peut définir Vasitwa le pouvoir d'hypnotiser, de suggestionner les personnes par sa volonté et en faire des serviteurs obéissants.

Divers Pandits ont définit Vasitwa, le pouvoir de réprimer ses passions et ses émotions.

8° *Ishatwa.* — Quand les passions sont refrénées, que le Yogi n'a aucun désir, l'esprit devient tranquille et l'âme est éveillée. Le Yogi devient alors *plein de Brahmâ ;* ses yeux pénètrent tous les secrets de la nature ; il connaît le passé, le présent et l'avenir ; et, quand il n'est pas sorti du droit chemin par la tentation des sept précédentes *perfections*, son âme n'est pas seulement en communion avec l'invisible, l'inconcevable, l'inaltérable, l'omniprésent, l'omniscient et l'omnipotent, mais il est comme absorbé dans l'essence même de toutes ces qualités.

On suppose généralement, que le Yogi qui a acquis le Pouvoir, peut rendre la vie à un mort.

KUMBHAKA

Il y a huit variétés de *Kumbhakas* ; le Yogi, les pratique dans le but d'étudier la nature de l'âme, qui a fait l'objet de tant de travaux depuis que l'homme existe.

Ces huit variétés sont : *Saryabhedi*, *Ujjayi*, *Sitkari*, *Sitiali*, *Bhastrika*, *Brahmairi*, *Marchchha* et *Kevala Kumbhaka*.

Il y a deux méthodes particulières, nécessaires pour pratiquer les diverses Kumbhakas ; ce sont *Kechari mudra* et *Mulabhanda*.

La *Kechari mudra* consiste à inciser le frein de la langue un peu après l'autre, chaque jour. Le Yogi coupe le frein de sa langue, puis il la tire avec ses mains ; il la trait comme s'il trayait le pis d'une vache, il la rentre ensuite dans le gosier. Le Yogi est capable de fermer l'ouverture de sa glotte en pressant derrière l'épiglotte avec la pointe de sa langue retournée. Une longue et large langue est indispensable pour l'hibernation humaine : divers animaux peuvent témoigner de cette nécessité. Ainsi, la tortue, la salamandre et les autres animaux hibernants ont la langue longue, large et forte.

Le Yogi par l'incision du frein de sa langue et sa position dans le pharynx arrive ainsi à s'empêcher l'inspiration de l'air.

Dans la pratique de la *Mudra*, le Yogi remplit ses poumons et ses intestins avec l'air inspiré, puis il se fait boucher toutes les ouvertures de son corps avec de la cire vierge, il peut alors prendre la posture de Padmâsana que nous avons décrite précédemment.

Avec le secours de la *Mudra*, le Yogi est réputé capable de vraincre la mort. Il peut devenir poète ou prophète à volonté et passer également à l'état de *Pur Esprit ;* il est alors capable de pénétrer les secrets du passé, du présent et de l'avenir, sans cela, il ne peut atteindre le Nirvâna, il ne pourrait jamais être absorbé dans le sein de la Divinité.

Par la pratique de la *Mudra*, il devient insensible au chaud et au froid, au plaisir et à la peine et il est en union avec le Suprême, l'Incorruptible, l'Invisible, l'Inépuisable, l'Inconcevable, l'Omniscient, l'Omniprésent, l'Être Omnipotent, qu'on désigne sous le nom de *Parama Puruscha.*

La *Mudra* supprime la faim, la soif et le besoin de sommeil. Le sang du Yogi qui a pratiqué la *Mudra* pendant vingt-quatre ans est transformé en chyle. La salive qu'il sécrète ou qu'il déglutine pendant la pratique de la *Mudra* est dénommée *Amrita*, tout comme le produit baratté de la mer de lait.

La *Mulabandha* est un procédé qui permet à un homme âgé de devenir jeune. Pour pratiquer ce procédé on place son pied gauche sous l'anus et le

droit en avant des génitoires et on respire de moins en moins. Cette posture est dénommée *Padmâsana* ; un tampon de coton ferme l'anus. Le Yogi qui étire ses membres inférieurs et qui inspire à travers la narine droite appuie son menton sur la poitrine, place son front sur ses genoux, saisit ses orteils avec ses mains et suspend son souffle. Quand il est fatigué, il expire à travers la narine gauche et commence le même procédé avec la narine droite.

Ceci constitue le *Paschima Sthâna* du Yogi.

Le *Sûryabhedi Kumbhaka* consiste dans la respiration de la narine droite. La suspension du souffle est effective, tandis que le menton est appuyé sur la poitrine (*Jalandara bandha*) ; l'expiration est effectuée par la narine gauche, au-dessus de laquelle se dressent les poils du corps.

La posture employée dans cette Kumbhaka est dénommée *Padmâsana* ou *Sukhâsana*.

Au moyen de cette Kumbhaka répétée, on guérit la céphalalgie, le rhume et tous les microbes des sinuosités frontales sont chassés.

L'*Ujjayi Kumbhaka* pratiquée par le Yogi augmente sa beauté. On opère de cette manière. On prend la posture dite Sukhâsana, on rend libre ses deux narines au moyen de la première Kumbhaka inspirée par les deux narines, on remplit l'estomac et la gorge avec l'air inspiré, on suspend le souffle et l'on expire lentement à travers la narine gauche.

L'exercice de ce genre de Kumbhaka débarrasse les poumons, le cœur, et guérit les maladies rhumatismales. Par cette Kumbhaka, les Yogis guérissent toutes les maladies, qui relèvent du manque d'inhalation d'oxygène.

On pratique la *Sithara Kumbhaka* en expirant à travers les deux narines, après un bâillement (qui est une inspiration longue et profonde), on inspire à travers la bouche avec les deux mâchoires serrées, produisant le son qui suspend le souffle et qui expire à travers les narines.

Cette méthode crée la beauté et la vigueur du corps, elle éloigne et chasse l'indolence et le sommeil et augmente la sensibilité de notre organisme.

Par cette Kumbhaka, le Yogi jouit d'un grand sangfroid et devient un Etre indépendant et calme.

On pratique le *Sitali Kumbhaka*, en appliquant la pointe de la langue sous le palais, et on inspire par l'exercice combiné de la langue et le dessous du palais, on suspend le souffle et l'on respire lentement à travers les deux narines après avoir relâché, détendu tout son organisme. Par une pratique ininterrompue de cette Kumbhaka pendant environ un mois, le Yogi peut acquérir une grande longévité et le pouvoir de réparer les injures du temps. Il devient en outre réfractaire à toutes sortes d'inflammations et de fièvres. Il devient semblable aux crabes, aux lézards, aux serpents, aux homards, salamandres,

tortues et grenouilles, qui ne témoignent jamais d'un phénomène d'inflammation dans leur organisme. Le Yogi devient une créature à sang-froid, exempt de fièvre, de spleen et autres maladies organiques. Il est doué de la propriété de chasser les soucis, et de pouvoir endurer la privation d'air, d'eau et de nourriture. En devenant une créature à sang froid, il peut mieux supporter tout ce qui relève de la solitude et de la dévotion.

Le Yogi qui vit entièrement de lait, de ghée, d'eau fraîche est capable de pratiquer la Kumbhaka qui conduit à l'amour de l'étude et du recueillement et rend l'organisme susceptible d'auto-trance, condition dans laquelle on est susceptible d'éprouver des impressions spirituelles toutes spéciales.

Par la pratique de trois années de cette Kumbhaka, on dit que le Yogi est en communion avec l'âme Suprême.

On croit généralement que les serpents changent de peau par la pratique de la *Kumbhaka*. Le fait que la surface de la peau du serpent est froide permet de supposer qu'il utilise ce mode particulier de respiration. Comme le serpent a une langue longue et étroite, il peut pratiquer facilement cette Kumbhaka en retournant sa langue dans sa gorge et en respirant par ses narines.

Donc nous pouvons conclure à ce sujet que la *Sitali Kumbhaka*, peut être considérée comme une

admirable imitation de la respiration du serpent qui, de tous les animaux, est peut-être le plus remarquablement doué sous le rapport de l'abstinence et qui peut si bien résister à la privation de nourriture, de boisson et d'air pendant une très longue période de temps.

La cinquième Kumbhaka, dénommée *Bhastrika*, provoque l'appétit, fait ouvrir les valves du canal intestinal et guérit la phtisie et les maladies du foie ; cette Kumbhaka remplace avec avantage les exercices physiques. — Voici comment on pratique cette Kumbhaka. On doit placer le pied gauche sous la cuisse droite et réciproquement le pied droit sous la cuisse gauche et dresser le cou et le torse, poser les paumes des mains sur les genoux, fermer la bouche et respirer fortement par les deux narines. On doit inspirer et expirer tranquillement, jusqu'à ce qu'on éprouve de la fatigue.

Quand on inspire à travers la narine droite, on emplit d'air l'abdomen avec l'air inspiré, on suspend ensuite le souffle et on fixe ses regards sur la racine du nez.

Quand on expire à travers la narine gauche, on doit inspirer de la même narine, puis suspendre le souffle et expirer à travers la narine droite. C'est en respirant de cette façon que le caméléon peut à volonté paraître gros ou maigre.

En effet, cet animal devient gros en insufflant de l'air dans ses poumons et dans ses intestins et il

devient maigre en rejetant le même air inspiré de ces mêmes organes... nous l'avons déjà dit.

L'acte de prendre de l'air, d'aspirer plus qu'il n'en faut pour leur respiration, est ce qui caractérise les animaux hibernants. Ce fait a fait découvrir aux anciens philosophes hindous, les diverses variétés de respiration et ce que l'homme en pouvait retirer d'utile au point de vue de la pratique de la Yoga. C'est par suite de cette observation du souffle, de la respiration chez les animaux hibernants que le Yogi Hindou se rend lourd en remplissant sa poitrine, ses intestins, son abdomen d'air inspiré et qu'il se rend léger en rejetant tout cet air qu'il avait inspiré. Il doit s'efforcer pour cela de purger entièrement d'air ses poumons, ce qui est très difficile, car les alvéoles pulmonaires le retiennent en grande partie.

Ces deux procédés sont dénommés les deux *perfections* du Yogi. Quand le Yogi emplit totalement ses intestins avec de l'air inspiré, il pratique cette Kumbhaka et il est réputé acquérir la propriété de changer de peau à volonté, son poids spécifique, sa pesanteur naturelle.

Le *Brahmari Kumbhaka*, consiste à respirer rapidement en vue d'augmenter la chaleur animale, en activant la circulation du sang tout d'abord, et, plus tard la chaleur animale par une grande transpiration ; et quand la température du corps est ramenée indirectement par de rapides mouvements

respiratoires, alors on suspend le souffle. Le Yogi occupant une des postures tranquilles, commence à respirer par ses deux narines, tout d'abord graduellement et dans un espace de temps assez court, il rend ses respirations de plus en plus fréquentes, jusqu'à ce qu'il arrive au point de transpirer, et bientôt il respire par les deux narines, suspend son souffle et enfin expire lentement.

La *Murchchkâ Kumbhaka*, conduit à l'extase, on la pratique de la manière suivante : l'étudiant prend la posture de Siddhâsana et il inspire de façon à produire le bruit de la pluie, il suspend ensuite son souffle et appuyant son menton sur sa poitrine, tandis qu'il attend l'extase, alors il expire. Quand l'extase survient, on est alors assuré que la Kumbhaka a été bien pratiquée. Le Yogi dirigé par le *Gheranda Sanitâ* à respirer de telle façon qu'il produit le bruit de la pluie ; il place son menton sur sa poitrine, il suspend son souffle, il ferme ses yeux avec ses doigts, il écoute les bruits de son oreille droite, sans le concours de son oreille gauche et il expire, à travers ses narines, quand il cesse d'entendre ces bruits.

La huitième ou dernière Kumbhaka est la *Kevala ;* elle guérit toutes les maladies, elle purge de tous les péchés l'individu, elle pousse à la longévité, elle éclaire les ténèbres de l'esprit, illumine la nature morale de l'homme et réveille en lui tous les nobles et

grands sentiments de l'âme, enfin cette Kumbhaka conduit à ce qu'on dénomme le *Samâdhi*. Un Yogi peut la pratiquer s'il vit depuis longtemps dans une demeure souterraine, construite suivant les données prescrites dans la *Yoga Shâstra*, s'il vit uniquement de lait et s'il connaît et a pratiqué pendant longtemps les Kumbhakas, principalement la *Kechari Mudrâ*.

Le Yogi doit s'être fait de deux à quatre incisions dans le frein de la langue, chaque incision étant faite chaque huit jours. Après chaque incision, il traite sa langue avec des astringents deux fois par jour, il emploie aussi des substances huileuses, onctueuses ou salines. Durant six mois entiers, il vit uniquement de lait, pratique la suspension du souffle dans sa retraite souterraine et il diminue graduellement la quantité de nourriture qu'il prend quotidiennement à l'approche de l'hiver. Quand il s'aperçoit qu'il ne peut arrêter son souffle, qu'en avalant sa langue dans son pharynx, il vit environ une semaine de ghée, de lait et s'abstient de toute nourriture un jour ou deux ; il remplit son estomac et ses intestins avec de l'air inspiré, il s'asseoit dans la posture dite *Siddhâsana*, il prend une grande et profonde respiration et emplit ses poumons avec l'air inspiré et ferme l'ouverture de sa glotte en appuyant fortement sur le point ou sa langue pénètre dans son gosier, enfin il suspend entièrement son

souffle en fixant ses yeux sur l'espace compris entre ses deux sourcils (racine nasale).

Ici se pose cette question :

« Comment un Yogi peut-il vivre sans boire ni manger pendant quarante à cinquante jours ? »

Cette question a paru embarrasser un grand nombre de savants européens. Si nous comparons les habitudes des animaux hibernants avec celles d'un Yogi, nous voyons qu'elles sont entièrement conformes et par suite, il ne nous paraît nullement étrange qu'un Yogi puisse se passer de nourriture pendant un mois ou deux.

Divers ouvrages sanskrits nous disent que suivant le *S'uka Deva*, qui est une haute autorité au sujet de l'hivernage humain, un homme est considéré comme un Adepte en Prânâyâma, quand il peut suspendre ses mouvements respiratoires pendant cinq minutes et vingt-quatre secondes.

Suivant Kâsi Kanda, le Prânâyâma consiste dans la suppression du souffle pendant une période de cinquante secondes.

Etant dans cet état pour se préserver des corruptions mondaines, pour jouir des délices de la solitude et pour étudier et délivrer son esprit des choses temporelles, le Yogi a recours à Mitahâra et à Prânâyâma.

Nous avons parlé ci-dessus du Pranâyâmâ, nous allons maintenant décrire ici le *Mitahâra*.

Disons tout d'abord que les aliments de l'homme sont primaires ou secondaires. Dans la première classe sont compris : le blé ou froment, l'orge et le riz. Ce sont les substances alimentaires ou denrées, la contre-partie des autres substances dénommées *secondaires*, qui sont : le lait, le miel, le sucre et les végétaux.

Les premières substances, mêlées aux premières, constituent la nourriture de l'homme. Le Yogi prend une certaine quantité d'aliments primaires avec une certaine quantité d'aliments secondaires.

Un ermite ou *Vanaprastha*, consomme du riz, du froment, de l'orge dans des proportions nécessaires à son hivernage et y ajoute les aliments secondaires en moindre quantité, tandis que l'homme du monde peut prendre largement le double de la quantité des aliments prescrits à l'ermite.

Le lait est le seul aliment qu'on peut prendre exclusivement à tout autre, parce qu'il contient en lui parfaitement combinés les deux classes d'aliments, dont nous venons de parler.

Les organes des sens sont suceptibles d'impressions extérieures. Les yeux sont actionnés par les couleurs au nombre de sept : blanc, bleu, jaune, rouge, violet, vert, orange et ses variétés. La langue apprécie les saveurs qui sont de sept sortes : douces, acides, salines, amères, astringentes, fades et piquantes.

L'odorat connaît deux sortes d'odeur : le parfum (bonne odeur) et la puanteur (mauvaise odeur).

L'ouïe perçoit les sons qui suivant les Yogis sont aux nombre de dix genres ; enfin le tact, le toucher perçoit les finesses, les rudesses, les douceurs, l'âpreté, le chaud, le froid, etc., etc.

Les organes des sens sont dénommés : organes de l'Intellect, (*Badhindriya*). Le Yogi, qui réprime ses sens, pareillement à la tortue qui retire ses membres dans sa carapace y arrive par les procédés suivants :

Premier Procédé. — Il doit s'asseoir et demeurer calme et tranquille et fixer son regard dans l'intervalle compris entre ses sourcils (la racine du nez) où réside le siège du pouvoir de l'Individualité. — Ce procédé doit être pratiqué chaque jour l'espace de dix minutes, mais seulement quand les sens sont suspendus, c'est-à-dire les nerfs et les muscles reposés.

Deuxième Procédé. — S'asseoir dans une position tranquille et fixer son regard sur la racine du nez, l'espace de dix minutes.

Troisième Procédé. — Boucher ses oreilles avec les médius de ses mains, incliner un peu la tête du côté gauche et écouter alternativement les sons produits par l'une ou l'autre oreille pendant l'espace de dix minutes.

Quatrième Procédé. — Prononcer d'une manière inaudible, un grand nombre de fois la syllabe mysti-

Om et méditer sur elle quotidiennement, après avoir pratiqué des inspirations profondes.

Cinquième Procédé. — Dénommé *Kapalâsana*, dans lequel le Yogi se tient dans une posture rigide tandis que la tête porte sur le sol.

Suivant le *S'uka Deva*, les sens d'un Yogi sont suspendus, quand il peut arrêter ses mouvements respiratoires pendant une période de dix minutes et quarante-huit secondes. Après avoir contenu ses sens, le Yogi rend son esprit tranquille avec l'idée de l'adapter à acquérir la Sagesse (*Jnana*). Il réunit et rassemble des pensées vagabondes et il les dissout dans la contemplation de son âme.

Pratyâhâra est le procédé préparatoire de *Dhârâna*, qui est une abstraction assurée, immuable par la suppression du souffle par un esprit recueilli et par tous les défauts naturels domptés.

Les symptômes de *Dhârâna* ressemblent exactement à ceux d'un corps en catalepsie.

Dhâranâ. — C'est le sixième stage ou division de la Yoga. C'est la suspension de toutes les opérations de l'esprit.

Quand un Yogi suspend ses mouvements respiratoires pendant deux heures, il est dit accomplir le *Dhârâna*, qui a pour but la tranquillité de l'esprit libre pour chaque degré de trouble des sens.

Premier Procédé. — Répéter la syllabe mystique un grand nombre de fois, en silence, et méditer sur

elle et vouloir suspendre les fonctions et les opérations de l'esprit.

Deuxième Procédé. — Fixer les yeux sur le bout du nez pendant deux heures.

Troisième Procédé. — Fixer les yeux au-dessus de l'espace entre les deux sourcils pendant deux heures.

Quatrième Procédé. — Après des inspirations un peu forcées, avaler la langue et par suite suspendre le souffle et aspirer et déglutiner sa salive pendant deux heures.

Cinquième Procédé. — Ecouter les sons dans l'oreille droite, d'une manière abstraite pendant deux heures avec l'oreille gauche.

Suivant la *S'uka Deva*, un Yogi est bienheureux avec un esprit tranquille, quand ses mouvements respiratoires sont suspendus pendant une période de vingt et une minutes et trente-six secondes.

Dhyâna. — C'est le septième stage ou division de la Yoga. C'est une contemplation intense et abstraite de l'âme, après la suspension des opérations ou fonctions des sens et de l'esprit. C'est une suspension de la respiration et de la circulation pour une période de vingt-quatre heures

Quand le Yogi tient sa tête, son cou et son corps fixes dans un état d'absolue quiétude, et ses sens et son esprit libres des excitations sensuelles et mentales pendant vingt-quatre heures, il est dit être en

état de Dhyâna ; et par suite, il a la propriété de réveiller et de stimuler son âme.

Premier Procédé. — Prononcer lentement et d'une manière inaudible la syllabe mystique *Om*, un très grand nombre de fois dans une position absolument droite.

Deuxième Procédé. — Fixer le regard sur la racine du nez pendant vingt-quatre heures.

Durant l'état de Dhyâna, le Yogi acquiert le pouvoir de clairvoyance, et il est dit être en communion avec l'Etre suprême.

Suivant le *S'uka Deva*, un homme est dit être en sainte communion avec l'Etre suprême en suspendant sa respiration pendant quarante-trois minutes et douze secondes.

Samâdhi. — C'est la huitième et dernière division de la Yoga. C'est l'état de la parfaite hibernation humaine, dans laquelle le Yogi est insensible à la chaleur et au froid, au plaisir et à la peine. Un hibernant Yogi est insensible aux piqûres et aux blessures. Il est insensible aux effets du feu. Il est le même dans la prospérité ou l'adversité. Il jouit dans une condition extatique. Il est libre de crainte et de colère. Il est dégagé de tous travaux, et il n'est affecté ni par l'honneur, ni le déshonneur. Il regarde l'or, le fer et les pierres avec le même œil indifférent. Il est le même dans l'amour et dans la haine. Il est le même devant amis ou ennemis. Comme l'eau de la rivière

bat ses bords quand il fait du vent, de même l'esprit inconstant erre en continuant sa respiration. Précisément comme les vagues diminuent quand l'air devient tranquille, de même l'esprit n'est plus agité quand cesse la respiration. Par conséquent en diminuant la respiration on rend le calme à l'esprit.

Premier Procédé. — Pratiquer la Kevala-Kumbhaka dont nous avons donné un récit détaillé dans les pages précédentes.

Deuxième Procédé. — Répéter la syllabe mystique *Om* un grand nombre de fois en silence et méditer sur elle.

Troisième Procédé. — Suspendre les mouvements respiratoires pendant une période de douze jours et vous serez en état de Samâdhi.

Suivant le *S'uka Deva*, celui-là acquiert la condition parfaite de l'hibernation humaine, quand ses mouvements respiratoires sont suspendus pendant une heure, vingt-six minutes et trente-quatre secondes.

En état d'hibernation humaine, le Yogi n'est pas empoisonné par quantité de piqûres ; il n'est pas affecté (il demeure insensible) des coupures des armes offensives ; il n'est affligé d'aucune peine, quand même il serait mis en contact avec le feu. Semblable aux animaux hibernants, les Yogis résistent aux injures des armes et du feu. Ils ne meurent point, quand même on les plongerait dans

l'eau, ni si on les exposait dans un air sec. Ils vivent sans nourriture, sans eau ni air tandis qu'ils sont en état de *Samâdhi*. Les Yogis semblables aux animaux engourdis, tandis qu'ils hibernent sont incapables de commettre un péché, par acte, pensée ou parole. — Le Yogi dont les fonctions de la respiration et de la circulation du sang sont suspendues est dans l'impossibilité de commettre un péché par acte, par pensée et par parole.

Du reste le Samâdhi, qui est la suspension des fonctions des organes respiratoires et de la circulation du sang n'entraîne pas la cessation des autres fonctions. Le Samâdhi doit être l'entière absorption des pensées dans l'idée de Brahma (l'âme Suprême)et cela sans aucun effort de l'esprit.

LES NADIS

On nomme *Nadis*, les nerfs du corps astral, ils jouent, comme on pense, un grand rôle dans notre organisme. D'après la Chandilly-Upahnishad de l'*Atharva-Véda*, il y a 72.000 nadis, lesquels forment comme un arbre ramifié dont le tronc réside dans la colonne vertébrale et dont les branches parcourent tout l'organisme.

Notre Moi ou *Djiva* est centré dans le plexus du cœur (*Anahata Chakra*), cependant chez un homme

ordinaire, il voltige de tous côtés le long des nadis, suivant des circonstances internes ou externes qui produisent suivant le plexus atteint, des perceptions sensorielles ou des idées, ou seulement des mouvements physiques. Un des pouvoirs du Yogi est de guider à son gré les courants des nadis.

Les phénomènes de la conscience produits par le Moi, s'opèrent le long du courant ondulatoire, nommé *Kundalini* (la force serpentine) ; elle est fixée à sa base à une sorte d'œuf aurique, situé sur le *plexus* ombilical (*Manipuraka*, rempli de gemmes) ; cet œuf est dénommé *Khatan*. Par son sommet, la force serpentine bouche le trou de Brahma (*Brahmarundra*) et ses vibrations se font sentir entre ce trou et le *plexus* ombilical.

Cette force se présente à la vue du Yogi en un fil lumineux, une sorte de tube, qui s'élève tout au long de la colonne vertébrale, il nous a été donné de voir diverses fois ce fil, mais jamais aussi nettement visible que dans les expériences, que nous avons pu pratiquer avec les Aïssaous de passage lors de l'Exposition de 1900, à Paris. Ce lien, tube ou fil lumineux se dénomme *Sushumna* ; ce serait au dire des *Initiés*, le premier des nadis, qui eux, ne seraient pas les paires de nerfs du grand sympathique, mais bien plutôt des courants électro-magnétiques des nerfs.

Le premier des Nadis : *Sushumna* centré dans la moelle épinière est neutre et de couleur bleue ; les

Brahmanes le nomment le *Soutien du Monde*, le *Chemin du salut*, parce qu'il conduit au trou de Brahma (*Brahmarundra*) qui correspond à ce que nos physiologistes dénomment la glande pinéale, résidence de notre âme, de laquelle elle s'échappe pendant l'extase, pendant l'extériorisation.

A notre droite, dans le poumon droit agit *Pingala*, qui est actif et de la nature du feu (*Agni*) ou du soleil ; à notre gauche dans le poumon gauche agit *Ida*, qui est passif et de la nature de la Lune.

Sarawasti est à la base de la langue, dans le pharynx. Le Nadi *Kuhu* donne de la force, de la virilité aux organes sexuels ; *Sankhini* et *Payasvini* passent tantôt de l'oreille droite à l'oreille gauche, *Alambusa*, rayonne autour du nombril, *Ghandari* va du poumon droit à l'œil gauche et réciproquement du poumon gauche à l'œil droit, etc., etc.

Ces Nadis renferment les *Vayous*, qui ne sont que de la matière aithérique en suspension, dont les particules sont froides et très légères, ou du moins paraissent telles, suivant les tempéraments individuels, car ces mêmes Vayous paraissent à diverses personnes tièdes ou mêmes chauds. Il y aurait une étude très curieuse et très intéressante à faire sur les *Vayous*, notamment en ce qui concerne leur couleur, leur fonction, leur localisation, leur utilité, eu égard aux maladies ou à la santé, etc., etc.

Voici les noms des principaux *Vayous* : *Apana*,

Devadatta, *Dhanan-Jaya*, *Krikara*, *Kurma*, *Pranâ*, *Samana*, *Udana* (1).

Apana, réside dans le bas-ventre et dans les organes sexuels ; sa couleur est rouge clair (*rubis*) il est utilisé pour les expulsions de l'organisme.

Devadatta, réside au cœur et dans la région cardiaque, il est de couleur variée, suivant le tempérament individuel, il favorise le repos, la paresse même.

Dhanan-Jaya, réside dans les lymphatiques ; sa couleur est fort pâle, indécise, elle produit le phlegme (*Sleshma*).

Krikara, réside dans le grand sympathique (*Plexus solaire*) sa couleur est d'un rouge vif, il donne l'appétit, la faim.

Kurma, réside dans les paupières ; sa couleur est sombre, il invite au sommeil.

Pranâ, est également dans le cœur, dans la gorge, dans les narines, il vivifie tout l'appareil respiratoire; sa couleur est rouge foncé, il règle la Respiration et guérit la toux.

Samana, est répandu dans le corps tout entier, sa couleur est blanc d'ivoire ou de lait, il exerce une fonction sur la nourriture.

Enfin *Udana*, est localisé dans toutes nos jointures, il préside à la parole et nous soutient dans nos stations debout.

---

1. Pour ces termes, conférer le *Dictionnaire d'Orientalisme* aux mots ci-dessus, 2 vol. in-18, illustrés. Paris, H. Daragon.

C'est en partie par l'étude de la pratique sur les *Nadis* que le Fakir exerce sur les foules la grande influence que nous avons décrite. Le Fakir, nous l'avons dit, est un être hybride, il n'est ni prêtre, ni laïque, c'est, nous le savons, un *Illusionniste*, qui pratique la grande influence qu'il exerce sur les foules par son côté prestigieux, par l'exercice de son entraînement et des mouvements qu'il produit par leur entremise dans l'atmosphère seconde de notre planète.

Ce qui précède démontre que le système de la Yoga est simple dans sa théorie générale, mais extrêmement complexe dans ses détails.

Et aussi chaque néophyte a besoin d'une adaptation spéciale et par sa langue mystique, par son langage très spécial, il arrive à parler à l'Invisible et à en recevoir tous les enseignements utiles à son perfectionnement, l'étude des Nadis a une très grande importance, et il n'est pas étonnant que les Fakirs en sachent tirer un grand parti.

Nous arrêterons ici cette étude sur les Nadis et à ceux de nos lecteurs qui voudraient la poursuivre, nous leur conseillerons de se reporter au *Tatwa Bodha Chandilly-Upanishad*, *aux Maitreyi-Amritanada*, *Prasna-Upanishad* et au LIVRE DES RESPIRATIONS ou *l'Art de Respirer*, 3e édition, Paris, 1907, H. Daragon.

CHAPITRE VII

ASCÈTES ET ASCÉTISME HINDOUS ET AUTRES MYSTIQUES

Les Brahmanes sont adonnés au mysticisme et à l'ascétisme, dont il est question dans les *Lois de Manou*, qui nous disent dans leurs *Slocas* ou Versets :

« L'ascète ne doit vivre absolument que de fleurs, de racines et de fruits mûris par le temps, qui sont tombés spontanément ; il doit observer strictement le devoir des anachorètes (1).

« Qu'il se roule sur la terre, ou qu'il se tienne tout un jour sur le bout des pieds ; qu'il s'asseye et qu'il se lève alternativement et qu'il se baigne trois fois par jour (2).

« Trois fois par jour, en faisant ses ablutions, qu'il

---

1. S. 21.
2. S. 22.

satisfasse les Dieux et les Mânes par une libation d'eau et en se livrant à des austérités de plus en plus rigoureuses, qu'il dessèche sa substance mortelle (1).

« Il doit être exempt de tout penchant aux plaisirs sensuels, chaste comme un novice, avoir pour lit, la terre, ne pas consulter son goût pour une habitation, se logeant au pied des arbres (2).

« Qu'il soit toujours seul et sans compagnon, afin d'obtenir la félicité suprême, en considérant que la solitude est le seul moyen d'obtenir ce bonheur (3).

« Il ne doit pas marcher sur un objet impur ; il doit purifier son eau, en la filtrant, pour ne pas faire périr les insectes qu'elle contient, et toujours regarder la terre sur laquelle il marche pour ne point en écraser (4).

Les critiques plus ou moins obscurs, ou plus ou moins avérés ont beaucoup plaisanté ce verset des *Lois de Manu* : « Purifier l'eau, la filtrer pour ne pas faire *périr les insectes*... toujours regarder la terre sur laquelle on marche pour ne pas *écraser* des insectes... »

En rédigeant ainsi son texte, le législateur faisait comme on dit d'une *pierre deux coups*, atteignait un

1. S. 24.
2. S. 26.
3. S. 42.
4. VI, S. 42.

double but, il obligeait l'individu à boire de l'eau pure et en même temps en lui inspirant le respect de la vie même d'un insecte, d'un microbe, il lui formait le cœur, il lui infiltrait la compassion et *a fortiori*, lui inculquait par surcroît, le respect de la vie en général et de son semblable en particulier ; en un mot il créait un Etre humain, doux, bon et patient comme l'indique du reste, le verset suivant :

« Il doit supporter avec patience, les paroles injurieuses, ne mépriser personne et ne point garder rancune à quelqu'un au sujet de ce corps faible et maladif (1).

Il doit effacer ses péchés, en retenant sa respiration (2) et expier ses fautes en se livrant au recueillement le plus absolu. Il doit réprimer ses désirs sensuels en imposant un frein à ses organes, et détruire par la méditation profonde, les qualités opposées à la nature divine (3).

L'ascète arrive à modifier sa constitution physique par un entraînement extrêmement pénible et obtenir ainsi le pouvoir d'évoquer dans les temples, des Entités supérieures de l'astral. Tous ceux qui ne pouvaient atteindre ce résultat restaient dans la première classe des Initiés (la troisième ou dernière classe).

1. X. S. 47.
2. Le livre des Respirations ou *Traité de l'art de respirer*, *passim*, 1 vol. in-18. Paris, H. Daragon.
3. S. 72.

Dans les livres sacrés Hindous, cet ascète est dénommé *Sannyasi* (celui qui a renoncé à tout) ou bien *Yati* (celui qui s'est dompté) ou enfin *Parivrajaca* (celui qui mène une vie errante).

Voici, comment la Bavaghata Purana définit les caractères de l'Ascète (1) :

1° Si l'ascète est encore valide, qu'il adopte la vie errante, ne gardant que son corps et ne s'arrêtant dans un village qu'une nuit, il doit parcourir la terre avec une complète indépendance ;

2° Qu'il n'ait pour tout vêtement, qu'un lambeau d'étoffe, qu'il ne garde qu'un bâton avec le pot et autres insignes de l'ascète ;

3° Que devenu mendiant, il aille seul, trouvant son unique plaisir en lui-même, sans feu, logis ou abri, qu'il soit l'ami de tous les êtres, et exclusivement occupé de Narâyânâ...

Les livres sacrés disent « qu'il n'ait pour tout vêtement, qu'un lambeau d'étoffe » en effet, certains Ascètes Bouddhistes vivent presque nus ; on les nomme *Samana* ; Strabon les dénomme *Germanes*, Porphyre et Origène *Samanéens*, Clément d'Alexandrie *Sarmanes*, et tous ces auteurs les distinguent des Brahmanes Gymnosophistes.

Nous ajouterons ici que bien des écrits sacrés réagissent contre les excès parfois fort rigoureux de l'ascétisme.

1. Ch. 13 du VIIe livre du tome III.

La *Bagavad-gitâ*, par exemple, réagit contre les excès de l'Ascétisme et les hauts Initiés doivent, d'après sa doctrine, avoir un quiétisme particulier et tout en conservant les pratiques primitives, préférer l'*Union mystique* par les Œuvres à l'Union spirituelle acquise par le renoncement. Aussi le sage Krishna dit dans la *Bagavad-Gitâ :*

« Le Sage ne s'afflige, ni à l'occasion des morts, ni à l'occasion des vivants.

Au sujet de l'*Union mystique*, voici ce que nous lisons dans un autre passage de la *Bagavad-Gitâ :* « Il n'est pas d'eau lustrale *pareille à la science.* Celui qui s'est perfectionné par l'Union mystique, avec le temps, trouve la science en lui-même. L'homme de foi la trouve, quand il est tout à elle et maître de ses sens ; et, quand, il l'a acquise, il arrive bientôt à la Béatitude. »

« Que sont les corps ? L'Enveloppe périssable d'une âme incorruptible et immortelle ; et de même que l'homme, après avoir laissé ses vêtements usés, en prend d'autres tout neufs, ainsi l'âme, après avoir abandonné sa vieille forme, en revêt une nouvelle... Il n'y a donc pas lieu de s'affliger à la pensée de donner la mort. Les castes ont des devoirs à remplir ; le Kchattrya doit combattre ; qu'il soit vaillant et le ciel s'ouvrira pour lui. »

Dans une des séries des *Livres sacrés de l'Orient*, le savant orientaliste, Max Muller, nous apprend

qu'un *Bhikou* (moine) s'élevait dans l'air (lévitation) et allait prendre une écuelle en bois de Santal, accrochée au sommet de hautes tiges de bambous puis l'ayant prise, il se mit à flotter et à faire le tour de la tête de Radjagriha. Bouddha le réprimanda, lui disant : « Cela n'est pas convenable... Comment pouvez-vous, Bhârâdvja pour l'amour d'un misérable pot de bois, dévoiler devant des *non Initiés*, votre puissance mystérieuse des *Siddhis.* »

Et c'est alors que Bhârâdvja établit comme une règle, que ses disciples ne devaient jamais montrer leurs pouvoirs devant les profanes (1).

Au sujet de ces mêmes *Bhikous* ou ascètes, voici ce que nous dit un des *Livres sacrés de l'Inde*.

Le *Hikankeya Soutta* (2) nous apprend que le Bouddha enseignait ainsi à ses disciples la manière d'acquérir les Siddhis : « Si un Bikou, dit-il, désire exercer un à un tous les différents Siddhis, étant un, devenir multiforme et étant multiforme devenir un, se rendre visible ; se rendre invisible ; passer sans être arrêté de l'autre côté d'un mur ou de montagne, comme à travers l'air ; pénétrer dans la terre comme dans l'eau ; voyager les jambes croisées à travers le ciel, et toucher et sentir le soleil et la lune avec la main même ; entendre d'une oreille claire et

1. Cf. *Vinaya Texts*, 3, 1.
2. *Livres sacrés de l'Orient*, vol. XI, pp. 211 et suiv.

céleste, supérieure à celle des mortels, des sons humains ou célestes, lointains ou proches, rappeler à son esprit les divers états temporaires des jours passés, une, deux, trois, quatre incarnations ou dix mille existences, voir d'une vision pure et céleste, supérieure à celle des mortels, les êtres au moment où ils quittent la terre, un état d'existence et prennent forme dans d'autres, bas ou nobles, beaux ou mal partagés, heureux ou misérables, selon le Karma dont ils héritent, qu'il accomplisse tout ce qui est bien ; qu'il se voue à la quiétude du cœur qui vient du dedans, qu'il provoque par la contemplation, l'extase, qu'il regarde à travers les choses, et qu'il soit solitaire.

« .... Les conducteurs (d'hommes) ont parlé avec beaucoup de mystère c'est pourquoi, il est souvent difficile de les comprendre... Cherchez à comprendre les mystères de Bouddha, pour devenir Bouddha. Je connais la loi de délivrance, mais je ne révèle pas soudainement à tous la connaissance des omniscients, parce que je fais attention aux dispositions de tous les êtres. Vous êtes étonnés, Kâskyapa, de ne pouvoir approfondir le mystère exposé par la *Thathagâta*...

« Les simples s'ils l'entendaient, tout d'un coup seraient perplexes ; dans leur ignorance, ils perdraient la voie et s'égareraient. Je parle suivant leur

portée et faculté, et c'est au moyen de divers sens, que j'accommode ma manière de voir (1). »

Nous savons en outre que Nâgardjouna établit comme règle que Bouddha a deux doctrines, l'une révélée et l'autre cachée, soit exotérique pour la multitude des fidèles et l'autre ésotérique pour les Bodhisatvas et les disciples avancés comme Kashyapa.

La doctrine bouddhique comporte donc un Exotérisme et un Esotérisme, ce dernier très mystique.

Si nous revenons aux Siddhis ou pouvoirs, nous ajouterons qu'il en est d'autres qui ne sont que des perfections.

Notre corps physique, outre les cinq sens, moyens de conscience et les cinq moyens de volonté ou organes d'action (appareil reproducteur, appareil excréteur) organes de la locomotion d'action et d'expression ; l'*Initié* développe à côté des *Siddhis* ou pouvoirs des Siddhis, ou perfections corporelles, ce sont : la délicatesse des sens et de l'instinct, la beauté, la virilité, la santé, la fécondité, la longévité, la régularité des fonctions, la rapidité de la course, l'endurance à la fatigue, le magnétisme naturel, l'odeur de sainteté, la taille, la force musculaire, la dextérité, l'expression, le naturel et l'éloquence du langage.

Indépendamment de ces perfections physiques, corporelles, l'*Initié* peut acquérir les perfections du

---

1. *Saddharma-Poundarika*, p. 121-122.

corps astral (*Prana-Maya-kosha*) ; ce sont : le don d'émettre sa force vitale (magnétisme curatif), la faculté de se nourrir de la lumière astrale, de pouvoir suspendre ou extérioriser les fonctions physiques, et de rejeter par conséquent hors du corps physique, tout ou partie du corps astral ; de pouvoir rendre celui-ci visible pour le vulgaire et de lui faire traverser l'opacité de la matière.

L'Initié peut enfin grandir ou diminuer son corps physique, le rendre lourd ou léger à volonté, et voir à distance ou dans l'intérieur des corps opaques, enfin de communiquer par l'ouïe, la vue et le toucher astraux avec les Entités du Plan astral, les Entités astrales.

Les Siddhis ou perfections du corps mental (*mana-maya-kosha)* sont : la faculté de lire dans l'esprit d'autrui et de pouvoir exercer sur lui-même un pouvoir ; celui par exemple de le suggestionner sans passes, sans contact, sans le secours même du regard, et de lui faire voir ce qui n'existe pas ou l'empêcher de voir ce qui existe réellement, en un mot, de créer autour de lui *l'illusion.*

Ces Siddhis permettent aussi à *l'Initié* de se rendre invisible et de produire les divers et nombreux phénomènes du Magnétisme ou Hypnotisme mental, et de communiquer avec les Entités des mondes spirituels et des Êtres divins ; la faculté de recevoir les enseignements directs des Entités supérieures, faculté

que peut posséder un homme ordinaire pendant le profond sommeil, c'est-à-dire quand il s'est élevé dans les hauts plans de l'astral.

L'Initié peut également développer en lui la volonté et l'illumination de son mental, et posséder en un mot la vision, l'audition et l'action mentales transcendantes.

Et en effet, qu'est-ce qu'une *Initiation ?* Un ensemble d'actes, qui ont pour but de mettre l'homme en relation avec un nouvel aspect, un aspect tout à fait inconnu du monde et de lui ouvrir les portes d'un horizon inconnu.

C'est à l'aide et le secours de l'*Initiation*, que nous pouvons atteindre à des plans ou plutôt à des sphères qui nous sont inaccessibles, si nous restons sur le plan, sur la sphère physique, celui où nous vivons (notre terre) et tout l'Univers physique qui l'environne.

Les sphères inaccessibles, sont la sphère divine, la plus élevée et la sphère invisible qui comprend tout ce qui se trouve entre la sphère physique et la sphère Divine, celle de l'Absolu et de ses émanations directes.

Chacune de ces sphères est en partie représentée dans chacune des créatures qui peuplent l'Univers ; sur notre globe, il y a des forces qui viennent des Emanations de l'Absolu et des forces qui nous viennent aussi du monde invisible.

Ainsi, si nous prenons l'homme, nous y trouvons, comme force venant des trois sphères énumérées, *son âme* de la sphère divine, sa *mentalité* du plan invisible et son corps de la sphère physique, et chacun de ces organismes ne peut guère s'élever et cela très rarement qu'au-dessus de l'origine dont il est sorti : le corps ne peut pas pénétrer dans la sphère des invisibles, ni dans la sphère divine, et *vice-versa*. Il résulte de ce fait que les pratiques de l'Initiation, ne peuvent guère que perfectionner l'une des trois sphères à laquelle sont appliquées les pratiques de l'Initiation. Ainsi comme exemple de ce qui précède, nous dirons que l'exercice musculaire développe le corps, les forces magnétiques, le corps magnétique ou astral, et la pensée le corps mental.

Les Siddhis ou Perfections du corps Buddhique, les perfections de conscience (*vijgnama-maya-kosha*) ou de Béatitude (*ananada-maya-kosha*), sont : le développement infini de l'Intelligence et de la volonté, et la connaissance spirituelle ; l'Initié a le contrôle des éléments et communie directement avec l'*Etre Suprême ;* il est presque omniscient et omnipotent.

Terminons ce que nous avons à dire sur ces Siddhis, qu'on peut trouver les moyens de les atteindre dans le texte du LIVRE III de Patanjali et que ces pouvoirs d'analyse transcendantales sont le dernier terme de l'*Entraînement Occulte*.

Notre corps physique est aussi animé par sept *Chakras* ou roues, lesquelles correspondent à nos plexus : le plexus sacré est dénommé *Muladara*, le plexus prostatique *Souadis ;* le plexus solaire, *Manipuraka ;* le plexus cardiaque *Anahata;* le plexus pharyngien *Viandha ;* le plexus caverneux *Agneyà* et la glande pinéale (trou de Brahma) *Sahasrara.*

Par la pratique quotidienne de la Yoga, le Yogi peut concentrer le grand courant animateur du corps (*Kundalini*) en fixant son regard entre ses deux sourcils à la racine du nez, siège de la vision mentale (*Œil de Siva*).

La méditation, l'abstraction volontaire du monde sensible, l'auto-hypnotisation, le mépris des émotions personnelles permettent au Yogi de développer les pouvoirs latents dans l'homme.

La fumée de certaines résines ou bois, la lumière, et des rythmes cadencés, sortes de mélopées, permettent d'atteindre à des résultats assez rapides.

« D'après Jacolliot, on ne verrait dans l'Inde, les Yogis qu'à l'occasion de la fête quinquennale du feu : ce jour-là, dit-il, ils apparaissent au milieu de la nuit, sur une estrade dressée au centre de l'étang sacré, semblables à des spectres, et par leurs conjurations ils illuminent l'espace. Une colonne de lumière semble s'élever autour d'eux de la terre jusqu'aux Cieux. Des bruits inconnus traversent alors les airs, et cinq à six cent mille Indous accourus de

tous les points de l'Inde pour contempler ces demi-dieux, se jettent à plat ventre dans la poussière, en invoquant les âmes des ancêtres » (*Pitris*).

D'après le même auteur, les Yogis seraient des contemplatifs d'un ordre plus élevé que les *Dwidjas* (Initiés), dont la *Bagavad-Gitâ* (1) nous dit :

« Les Dwidjas, qui appartiennent à ces quatre ordres doivent toujours, avec le plus grand soin, pratiquer les dix vertus, qui composent le devoir : la résignation, l'action de rendre le bien pour le mal, la tempérance, la probité, la pureté, la répression des sens, la connaissance des *Sastrâs*, celle de l'*Ame Suprême*, la véracité et l'abstinence de la colère ; telles sont les dix vertus en quoi consiste le devoir (des Dwidjas).

D'après certains auteurs, les Yogis sont aussi dénommés *Vanaprasthas*, comme nous l'avons déjà dit, et passent leur temps dans la prière, l'extase et la contemplation, dormant fort peu et n'ayant pour toute richesse qu'un bâton de bambou à sept nœuds, une calebasse, une peau de gazelle pour couche et d'après ces mêmes auteurs ne mangeraient qu'une fois tous les sept jours, après le coucher du soleil.

Comment le Yogi peut-il atteindre à tous ces pouvoirs, perfections et hautes qualités. C'est par l'Illuminisme ou Illumination de son esprit, de son mental.

1. S. 91.

C'est l'Illuminisme mystique qui développe le Yogi, qui l'amène à la Yoga parfaite, nous dit Patanjali dans sa *Yoga Shastra*, cette encyclopédie philosophique dont nous avons déjà parlé. Il arrive à cet Etat d'union spirituelle avec la Divinité, en s'exerçant à deux états gradués de contemplation.

Il travaille à détruire la conscience de l'existence individuelle en oubliant la matière, sa réalité pour se convaincre que son âme est déjà confondue avec l'*Unité Suprême*. Afin d'arriver à cette fin, le Yogi doit répéter intérieurement le nom d'une chose, s'appliquer à se croire, quoique ce soit dans un lieu ou un temps quelconque et se représenter d'une façon constante l'Esprit et la Nature unis, associés, afin de perdre connaissance de la matière, et afin surtout, que l'existence propre ne semble être plus qu'un simple effet de notre *sens intime* (intérieur).

La Psychologie hindoue reconnaît à l'homme, trois grands pouvoirs : la vie, la pensée et la faculté de s'efforcer.

D'après, notre confrère Guymiot, nous dirons que pour les Hindous *Antakharana* est l'intelligence ; *Manas* la faculté de douter et de distinguer ; *Buddhi* (la Sagesse) la partie de l'Intelligence, qui croit et affirme ; *Chitta*, l'imagination consciente ; *Ahankara*, le moi conscient.

« Les Facultés, nous l'avons déjà vu, s'opposent l'une à l'autre, et seul *Buddhi* est la force équili-

brante. Mais celle-ci peut tendre vers le doute ou vers la clarté (*Manas ou Chitta*), elle peut être absorbée dans *Ahankara*, la raison égoïste comme dans *Ahankharana*, la conscience générale, qu'inspire le devoir. »

D'après la Philosophie de Sankaratcharya, *Antakharana*, serait le sens intime, d'où naissent l'instinct, la voix du soi, de la soi-conscience et le don de la parole.

Le même Philosophe nous dit que le *Buddhi*, possède à son complet développement, la puissance d'extérioriser la pensée (*Kriya-Sakti*) que représente sa matérialisation, ce qui permet aux *Initiés* de faire apparaître aux yeux du Vulgaire, les figures les plus diverses et produire tous les effets et phénomènes psychiques.

Mais comme l'Etudiant a pu s'en apercevoir, la voie pour atteindre au Yogisme est longue, épineuse et pleine de difficultés, aussi le premier venu ne saurait pratiquer le Yogisme et c'est pourquoi, nous ne cesserons de le répéter ; bien fou serait celui qui se lancerait dans cette voie, tête baissée ; il ne saurait y trouver qu'ennuis et douleurs, maladie, folie ou même la mort.

Poursuivant ce qui nous reste à dire ici des divers mystiques de l'Inde, nous ajouterons qu'en ce qui concerne les *Sannyasis*, il en est de divers ordres : *Nerhanees*, *Nerunjunees*, *Bairaiges*, *Punchalées*,

Oodaassees, etc. — Certains d'entre eux vivent ensevelis dans la terre jusqu'à mi-corps, d'autres sont assis sur des sièges garnis de clous, le corps souvent couvert de cendres, qu'ils rendent adhérentes à la peau avec un certain liquide, d'autres se déchirent les chairs à coup de lanières de fouet.

En fait de postures : l'un garde un bras en l'air, si longtemps que peut y pousser une plante, qu'il tient dans une poignée de terre, au milieu de ses doigts ankylosés ; un autre à ses poings fermés pendant des années et des années, aussi les ongles poussent-ils à travers les chairs de la paume de ses mains ; un autre se tient debout sur un seul pied, un autre se fait enterrer jusqu'au cou dans du sable brûlant, enfin d'autres pratiquent des choses encore plus excentriques (1) ajoutons que l'auteur a tort de donner ces faits comme usuels ; ils constituent l'exception, la grande exception même !... C'est du fanatisme.

Les grands pèlerinages dans l'Inde, comportent parfois quinze cents ou dix-huit cent mille pèlerins, à la tête desquels on peut voir jusqu'à deux et trois mille Sannyasis (*baïragees*), voici une description de ces pèlerinages faite par un témoin oculaire le major Fridolin, mais combien chargée :

« Une bande de musiciens armés de monstrueuses trompettes, d'énormes tambours, d'impitoyables

1. Cf. De Valbezen. *Les Anglais dans l'Inde.*

cymbales, marche fièrement en tête des Baïragees, qui s'avancent en un bataillon de plus de trois mille hommes, dont les hurlements accompagnent dignement l'infernale symphonie qui les précède. Il faudrait le crayon d'un Callot pour donner une idée de ces personnages extravagants avec leurs cheveux épars ou nattés de la façon la plus bizarre, leurs faces tatouées de raies de toutes les couleurs, drapés dans des couvertures d'une couleur jaunâtre ou le corps souillé de cendres ! Et cependant le Pâris, chargé de distribuer la pomme à toutes ces laideurs eût, sans contredit, réservé le choix de ses préférences pour une file de deux cents hommes environ, qui se tenant par la main, marchaient deux à deux processionnellement dans le plus complet état de nudité.

« Jamais l'homme, même au plus chaud d'une orgie de carnaval, même dans les tristes enceintes d'une maison de fous, ne m'a semblé plus laid, plus ridicule que sous les espèces de deux cents Fakirs, et sans partager les fougueuses colères d'un digne ministre, mon compagnon de *howdah* (grande selle d'éléphant, sorte de siège), j'aurais, je l'avoue, récompensé avec joie d'un bon repas, le roquet hargneux, qui eût fait irruption au milieu de toutes ces nudités (1). »

1. *Revue des Deux-Mondes*, 15 mars 1857 ; les grandes villes de l'Inde.

Ceci est un des nombreux articles remplis d'exagérations, écrit pour démonétiser et détruire la philosophie hindoue qui n'a rien à voir ici et nous nous plaisons à redire que ces faits constituent l'exception de divers excentriques.

Disons en passant, qu'il n'y a pas lieu de s'étonner de ces chiffres énormes de pèlerins, certes ils ne peuvent tous pénétrer à la fois dans les sanctuaires, ils sont obligés de passer chacun à leur tour, par groupes plus ou moins nombreux, mais ces groupes pouvaient être considérables quand nous aurons dit par exemple que la Pagode Sri-Ringam, une des plus vastes de l'Inde, il est vrai, comporte autour de son sanctuaire principal, sept autres enceintes entre lesquelles existent des rues. Les plus rapprochées du centre contiennent jusqu'à quarante mille Brahmes ; les autres rues sont habitées par d'autres castes.

D'après Aristobule, Strabon nous rapporte, qu'Alexandre le Grand admit à sa table deux Brahmanes Gymnosophistes et que pour témoigner de leur dédain pour la douleur, ils se retirèrent dans un lieu tout proche de la tente royale, où le plus âgé se coucha sur le dos pour recevoir le soleil et la pluie (car il pleuvait en ce moment) tandis que le plus jeune s'appuyant sur un bâton de trois coudées (le bâton Dandhy) qu'il tenait dans ses mains, resta tout un jour debout, tantôt sur un pied, tantôt sur l'autre.

Il ajoute : « Onésicrite rapporte de son côté, qu'il

fut envoyé par Alexandre pour converser avec des Sophistes (sages, mages). Or celui-ci trouva, à environ vingt stades de la ville, quinze hommes qui se tenaient tout nus et immobiles, dans des postures debout, assises ou couchées ; et ils conservaient ces postures tout le jour. Le soir ils se retiraient en ville. La plus dure de leur pénitence consistait à marcher pieds nus sur le sol brûlé par le soleil.

Il conversa avec l'un d'eux nommé Calanus, qui plus tard suivit en Perse Alexandre, et fut incinéré à sa mort, suivant la coutume de son pays. Quand il s'approcha de lui, Onésicrite lui dit qu'il était venu de la part d'Alexandre pour entendre de lui la Sagesse des Philosophes, et en faire un rapport à son maître ; et que s'il voulait bien parler, il était tout prêt à l'entendre. Alors Calanus eut un long entretien avec l'envoyé du roi.

Par les pages qui précédent, on peut voir qu'Alexandre fait un certain cas du Brahmanisme et de la Philosophie orientale qui était dès cette époque connue dans la Grèce et hautement appréciée. La Yoga était dès lors fort appréciée des philosophes les plus sérieux ; en effet, la Doctrine hindoue, la Philosophie orientale était ni plus ni moins que la Magie la plus avancée, la plus sérieuse et, disons-le, la plus honnête qui ait jamais existé ; et c'est pour cela qu'elle était tenue en haute estime et l'on savait alors, comme nous le savons aujourd'hui que pour le Brah-

manisme, la Yoga est la base de toute pratique occulte ; c'est une clef qui ouvre le mental à droite et à gauche, aussi faut-il savoir s'en servir, ce qui n'est pas donné à tout le monde, surtout à l'*Agnoscent* car la Yoga est la clef de la doctrine secrète, de la Doctrine Esotérique ou *Science* secrète (Gupta vidya) dont nous avons traité à part, et que l'Etudiant devrait lire et méditer afin de pouvoir profiter, intégralement, des enseignements que nous donnons dans le présent ouvrage.

L'étude de la Doctrine Esotérique à travers les âges (1), permettrait à l'étudiant sérieux de voir, s'il doit ou non poursuivre ou du moins entamer le travail considérable que demande l'étude complète de la Yoga.

Nous terminerons ce chapitre et ce que nous avons à dire sur les Brahmanes et le Brahmanisme par une citation des *Lois de Manou* et d'un beau livre sanskrit ; ces citations suffiront, espérons-nous, à démontrer la pureté du Brahmanisme et de sa philosophie, qu'à l'heure actuelle, on cherche à dénigrer par tous les moyens, depuis surtout que la *Théosophie Orientale* a fait son apparition en Europe,

---

1. *La Doctrine Esotérique à travers les âges*, par Ernest Bosc. 2 vol. in-18. Paris, 1903, H. Chacornac et chez H. Daragon, éditeurs. Cf. également : *Isis Dévoilée* et *Addha-nari* ou *l'Occultisme antique dans l'Inde* par le même auteur, chez les mêmes éditeurs.

avec les beaux travaux publiés par des penseurs d'élite, qui se nomment : H. P. B. colonel Olcoot, Annie Besant, P. Sinett, le docteur Pascal, etc., etc.

Ce qui a surtout contribué à répandre dans le monde la Philosophie Orientale, la Théosophie, ce sont les traductions de livres sanskrits en anglais, en allemands, en français et en d'autres langues encore.

On commence à savoir aujourd'hui que le Fakirisme n'est pas comme d'aucuns l'ont prétendu, une dérivation moderne du Brahmanisme.

Voici les deux citations ci-dessus annoncées : le Brahmane, d'après les *Lois de Manou*, le prêtre hindou est d'abord novice (*Bramatchari* ou *Bramatcharin*), puis il devient (*Grihasta)*, maître de maison marié ; il ne doit vivre alors que d'aumônes et des mets (fruits ou céréales) offerts aux Dieux en sacrifice. Son pouvoir est assez grand sur les éléments de la nature et sur les Elémentals, et autres Entités de l'astral.

Voici d'après un ouvrage sanskrit, ce qu'est un Brahmane et prouve aussi que ce prêtre connaît parfaitement la magie.

Selon l'*Agroucha-Parikchai*, le Brahmane *Grihasta*, après avoir exécuté ses ablutions, doit tracer devant la porte de sa demeure, des cercles magiques afin d'en interdire l'accès aux mauvaises

Entités de l'astral et surtout pour leur interdire l'accès dans le sanctuaire des ancêtres (*Pitris*).

Suivant le même *écrit*, le Brahmane qui a atteint le troisième degré d'initiation (le premier degré) passe par les trois états suivants : Unité de lien (*Salokiam*) ; dans cet état, il converse avec les ancêtres (*Pitris*) et il écrit sous leur impulsion ; Proximité (voyance des choses supra-terrestres) (*Samipiam*) ; ressemblance avec la Divinité, connaissance de l'Univers, lecture de l'Avenir (*Souaroupiam*) ; Identité (Union avec Dieu par la mort) (*Sayodjvam*).

D'après le même écrit, le Gourou supérieur des Evocations, chargé de diriger un groupe d'Initiés du troisième degré, n'adore qu'un Dieu, a le pouvoir de mettre à sec les fleuves et les mers, d'abaisser les montagnes, de commander au feu, à la pluie et aux orages. Il connaît le passé, le présent et l'avenir, et peut (encercler) dans un cercle magique les mauvais Esprits de l'Univers.

L'Antiquité (Grecque et Romaine) a attribué les mêmes facultés et pouvoirs à leur magicienne, telle, celle que nous décrivent Apulée, Pétrone et autres auteurs anciens, ce qui démontre que les Grecs et les Romains connaissaient parfaitement la Doctrine Esotérique hindoue, comme le démontre aussi l'entrevue d'Alexandre le Grand avec les Brahmanes, que nous venons de rappeler ci-dessus.

Et les Grecs et les Romains n'étaient pas les seuls peuples qui connurent la Philosophie Orientale dénommée Yoga ; avant eux les Egyptiens, les Mèdes et les Perses, les Assyriens et les Chaldéens devaient également la connaître certainement, les derniers travaux des Assyriologues tendraient, du moins, à le démontrer ; notamment les travaux de Joachim Ménant, de François Lenormant, d'Opert, Darmesteter, Max Muller et autres Orientalistes ; en ce qui concerne plus spécialement les Israélites, les Enfants d'Israël, nous pouvons affirmer que la magie des Hébreux connaissait dès la plus haute Antiquité, l'Hypnotisme et ses divers Etats, qui amenaient la clairvoyance, l'insensibilité, la catalepsie, etc. ; ils connaissaient aussi la communication médianimique des esprits désincarnés et celle des Elémentals (*Schedim*) ; ils pratiquaient aussi l'extase, qui produit l'extériorisation, à la suite de laquelle, l'extériorisé pouvait se blesser gravement et guérir presque immédiatement les cicatrices de ses blessures ; enfin ils pratiquaient les exorcismes sur les sujets possédés par les esprits du mal, dénommés par eux *Satanim*.

Nous pouvons donc conclure par les connaissances qui précèdent, que les Hébreux connaissaient parfaitement les divers Yogas qui avaient cours dans l'Inde Antique, notamment la *Hatha Yoga*.

CONCLUSION

Lege, lege et relege invenies labora, ora et invenies.

Nous voici arrivé à la fin de notre tâche, de celle que nous nous étions imposée, car nous ne sommes pas arrivé, tant s'en faut, à exposer toute la Doctrine contenue dans les nombreuses et diverses Yogas.

Cependant nous pouvons bien dire que quelque résumé que soit notre *Traité de Yoga*, il pourra largement satisfaire les Etudiants, qui avaient soif de connaître et de se familiariser avec la Philosophie Orientale ; notre Œuvre à défaut d'autres qualités, aura au moins le mérite d'être la première écrite en français. Et nous nous plaisons à le répéter :

Nous espérons que notre *Traité* sera d'un grand secours pour ceux qui désirent étudier la grande Philosophie Orientale, qui n'est pour ainsi dire, qu'une sorte de vaste préface pour les traités beaucoup plus avancés de la *Hatha Yoga* et surtout de la *Rajda Yoga*, traités qui ne seront pas compris de longtemps encore dans notre Occident.

La connaissance de cette Philosophie Orientale est pleine de difficultés, et elle ne peut être utile, pro-

fitable à l'Etudiant, qu'autant que celui-ci ne se précipitera pas tête baissée dans la pratique qui pourrait lui être fatale, à moins qu'il n'y soit initié par un Guru qualifié.

Nous ajouterons que nous avons donné le plus d'explications possibles, pour rendre le sujet le plus intelligible.

Maintenant il ne nous reste qu'à résumer, qu'à synthétiser ici l'ensemble de notre longue étude, dans laquelle nous avons vu ce qu'étaient les diverses Yogas, les pénitences religieuses, l'influence de l'acide carbonique sur la respiration et partant sur la santé de l'homme, de l'ascète, nous avons vu que par la Yoga l'homme devenait clairvoyant, clairaudient, Psychomètre.

Avant d'aborder le Yogisme, nous avons parlé du Fakirisme que bien des gens confondent, et disons-le dans un but de dénigrement, le Fakir n'est pas un yogi ; du reste le terme Fakir n'est ni Sanskrit, ni Hindou, ni dérivé d'aucun dialecte de l'Inde.

Ce terme est donc antirationnel ; il est *Arabe* et sert à désigner une classe sociale qui n'a guère pris naissance que lors du démembrement de l'Empire de Pharat.

Le Fakir est une sorte de prestidigitateur très entraîné, beaucoup plus avancé et beaucoup plus fort que nos escamoteurs et prestidigitateurs européens ; parce que les *Entraînements du Fakirisme*

s'adressent à l'organisme aithérique de l'homme et le mettent en relation avec les forces électro-telluriques, magnétiques de l'aimantation Universelle et lui donnent sur elle une certaine maîtrise, mais qui ne saurait être comparée à la maîtrise des Yogis, qui comporte des études longues et pénibles, il suffit pour cela d'énumérer les nombreuses Yogas ; ce sont :

La *Yoga* du corps physique qui se nomme *Hatha-Yoga*, elle s'adresse à la vie des cellules matérielles. Elle est caractérisée par des postures et des rythmes respiratoires.

La *Yoga-Sonique* ou des sons se subdivise en *Laya-Yoga* et en *Mantra-Yoga*, elle consiste en méditation profonde sur certains sons ou sur certaines paroles.

La *Yoga-Karma* est la Yoga des œuvres, elle est à la portée de tous ; elle consiste à être ou du moins à vouloir être en union d'intention avec la Divinité. Elle comprend deux divisions principales, et ne demande pas un genre de vie particulier ; ce sont : La *Kriya-Yoga*, qui consiste à accomplir tous les actes du culte auquel nous avons foi ; la *Smara-Yoga*, qui réclame des dévotions et des pénitences, des prières, des récitations, des chants, l'exécution de musique religieuse, la peinture, la sculpture et l'architecture religieuses, la copie ou transcription de manuscrits ou de livres sacrés, etc., etc.

La Karma-Yoga est complétée par une partie supplémentaire, qui rattache le mysticisme vulgaire, simple à l'essor spirituel des plus grands extatiques; cette Yoga supplémentaire est dénommée : *Prâna-Yoga*, la Yoga de la vie. C'est un reste de l'*Initiation* antérieure à l'époque même des Védas.

On nomme *Prânâ-Yogi*, celui qui pratique cette Yoga, dans laquelle le Verbe était proposé, comme but aux efforts spirituels de l'homme pieux. Dans cette Yoga, l'homme devient altruiste, il s'oublie entièrement lui-même, il s'amoindrit et se donne aux autres tout entier : Intelligence, fortune, bonheur.

Les exercices qui caractérisent les diverses Yogas (il y en a une vingtaine) ont une base commune : les dix Yamas et les dix Nyamas. En outre de ces préparations, les divers Yogas (Karma et Prânâ-Yoga exceptées) ont deux autres bases qui leur sont communes ; Asanas (les postures) et Prânâyâma (la maîtrise de l'équilibre vital par des exercices respiratoires) ce sont ces deux dernières bases qui font la partie essentielle de la Hatha-Yoga.

Hatha Laya, Mantra Yogas développent en l'homme le corps électro-magnétique ; Radja ou Gnana Yogas notre corps causal.

Un Radja Yogi peut commander aux Elémentals et à la matière même, et un Prânâ Yogi à un Radja Yogi, et cela parce que l'astral inférieur peut modi-

fier les choses pschysiques, tandis que l'astral supérieur peut modifier l'astral inférieur et par transmission le physique.

Arrivons à parler du corps électro-magnétique : de *Prânâ-Maya-Kosha* ou de l'enveloppe reflet des souffles, comme le disent les Védantins. Ce corps mesure 96 doigts de long ; son aura s'étend dans un rayon de 12 ; ajoutons que l'entraînement a pour effet de réduire cette aura et de la *centrer* au milieu du corps entre l'anus et le canal de l'urètre (périnée) en un triangle brillant comme l'or en fusion. Ce fait s'appelle le *Mouladhhara Chakram,* et comporte quatre pôles et au-dessus de ce feu s'élèvent six autres chakras (*centres* ou *roues*) que voici : *Swadishtana Chakra*, placé à la naissance de l'urètre, il a six pôles, couleur rouge; *Manipura Chakra*, plexus de l'ombilic, dix pôles, couleur jaune ; *Anahata Chakra*, plexus cardiaque, douze pôles couleur blanche ; *Visuddhâ Chakra*, plexus pharyngien, seize pôles, couleur noir ; *Agneya Chakra*, plexus caverneux, deux pôles, couleur rubis ; *Sahasrara Chakra*, glande pinéale, trou de Brahma, (Brahmarundra) sans pôle, couleur de l'or fondu, (du soleil).

Voici, les bases et moteurs de ces plexus ou *Chahras :*

Le n° 1, base du sens de l'odorat, moteur des organes sexuels.
Le n° 2, — du goût, moteur de l'estomac.
Le n° 3, — de la vue, moteur des pieds.

Le n° 4,	—	du toucher, moteur des mains.
Le n° 5,	—	de l'ouïe, moteur de la voix.
Le n° 6,	—	du moi (mental) moteur de la pensée.
Le n° 7,	—	de l'extase, moteur de l'imagination.

Par cette longue nomenclature, on voit que toute une vie n'est pas trop longue pour faire un parfait Yogi.

D'autant que la théorie et la pratique, doivent se donner mutuellement la main.

Et que de difficultés à vaincre en dehors de ce que nous avons dit dans le cours de notre Traité, et nous n'avons pas encore tout dit, tant s'en faut.

Ainsi, pour surmonter les cinq *obstacles* suivants : la douleur, le chagrin, la peur, la perte du souffle et l'expiration, le Yogi doit renoncer à la haine, à l'amour, au désir, à l'espérance et s'habituer enfin à retenir son expiration en fixant son haleine sur un point quelconque.

Nous devons toucher ici à un point de doctrine qui a été fort mal interprété dans notre Occident, à savoir que le Yogi doit répéter dix mille fois le mot sacré *Aum* ou *Om*, et tout d'abord dire que ce chiffre de dix mille signifie un grand nombre de fois, moins de dix mille peut-être, mais plus aussi ; car en répétant ce nom sacré qui représente la *Divinité*, le Yogi, finit par être en sa présence. Quand il est ainsi préparé, il acquiert la parfaite connaissance en passant par les huit stages, dont nous avons précédemment

parlé, dans le courant de notre étude. Ce qui l'aide à son avancement, c'est la répétition des incantations, son élévation à l'Etre suprême par la prière et cela à l'occasion de toute cérémonie en l'honneur de la Divinité. Il est encore secondé dans son action en prenant les vingt-quatre postures (Asanas) ascétiques, par le Prânâyâma (Inspiration lente et profonde, prolongée) et par le Prathyâhâra ou domination des sens et des organes.

C'est ainsi que le Yogi atteint les *Siddhis* ou pouvoirs surnaturels ; mais il doit aussi combattre quatre ennemis : la chair, les sens, le péché et la douleur, en acquérant les sept puretés du corps, de mœurs, d'intention et la croyance, de jugement, d'attitude et d'intelligence et cela par la bienveillance spirituelle et la ferme conviction que le *Karma* ou Loi des mérites et des démérites gouverne nos Etats successifs, enfin il doit avoir la perception intuitive de l'Absolu et les détachements de ce qu'on dénomme les biens de ce monde (des choses passagères).

Pour atteindre Bodhy, le Yogi doit suivre six sentiers, comme nous allons voir, mais auparavant il doit avoir pratiqué ce qui conduit au Suprême, à Gnâna, que la *Bagavad-Gitâ*, nous décrit de la manière suivante : « L'homme dont le Buddhy s'est dégagé de tous les biens, qui s'est vaincu lui-même, qui a chassé les désirs, arrive, par le renoncement, à

la suprême perfection du repos, à l'immobilité émotionelle dans les œuvres. Apprends de moi en peu de mots, ô fils de Kunti ! Comment celui qui est parvenu à cette consommation atteint Brahma, ce qui est le terme suprême de Gnâna. Possesseur d'un Buddhi pur, et du ferme contrôle du Soi, détaché du son (vibrations) et des autres sensations, ayant chassé les attractions, les répulsions, seul en un lieu solitaire, mangeant avec modération, maître de sa parole, de son corps et de son mental, adonné à la *Méditation*, attentif à écarter les passions, exempt d'*Ahankara*, de violence, d'arrogance, de désir, de colère, de cupidité, ayant renoncé à toute influence, il atteint à la paix et devient digne de s'unir à Brahma. Uni à Brahma l'esprit tranquille et quiet, il ne s'afflige ni ne désire plus rien (1). »

Cette donnée philosophique était connue même des Chinois et cela dès la plus haute Antiquité.

Voici comment est décrit dans un livre sacré chinois « le sentier du Gnâna Yogi ».

L'Esprit de l'homme, dit le *Tao te King* (1), aime la Pureté, mais son mental le trouble. — Le mental de l'homme aime le silence, mais ses désirs l'en éloignent. S'il pouvait toujours chasser ses désirs, son mental, de lui-même, s'établirait dans le calme, qu'il

1. Bagavad Gita, XVIII, p. 49-54.
2. *Livres sacrés de l'Orient*, vol. XL, p. 251-253.

nettoie son mental et son esprit de lui-même deviendra pur... Ce qui fait que les hommes ne peuvent atteindre à la pureté, c'est que leur mental n'a pas été nettoyé et leurs désirs expulsés. Pour celui qui a eu la force de chasser les désirs, s'il regarde dans son mental, il s'aperçoit qu'il ne lui appartient plus ; et s'il regarde les choses extérieures, il s'aperçoit qu'il n'a plus rien à faire avec elles. Quand il comprend ces trois choses, plus rien ne lui apparaît.

« Cette contemplation de rien, éveille en lui l'idée du vide. Sans ce vide, l'idée de rien ne pourrait être. L'idée d'un espace vide une fois disparue, celle du néant disparaît aussi ; et quand l'idée du néant a disparu, il s'établit une condition de calme et de constante sérénité. Dans cette condition de repos indépendante du lieu, quel désir pourrait naître ? Et lorsque nul désir ne s'élève plus, il y a le vrai silence et le repos. Ce vrai silence devient une qualité constante et répond aux choses antérieures. Oui cette vraie et constante qualité prend possession de la Nature. C'est dans cette constante réponse et dans ce silence constant que résident la Pureté et le Repos constants. Celui qui a la pureté absolue entre graduellement dans le vrai Tâo ; et y ayant pénétré, on le nomme le possesseur du Tâo ; mais en réalité, il ne pense pas lui, être devenu le possesseur de quoi que ce soit. C'est comme transformateur de tout ce qui vit, qu'il est appelé Possesseur du Tâo. Celui qui est ca-

pable de comprendre ceci peut transmettre aux autres le Tâo sacré. » Avant de parler des autres sentiers que doit parcourir le Yogi, nous devons dire quelques mots sur les postures (*Asanas*) et la dactylogie ou gestes des doigts (*Moudras*) utilisés par le Yogi dans leur pratique, dans leurs entraînements.

Pour ces divers exercices, le Yogi doit prendre des postures diverses, qui sont très nombreuses, il y en a plus de soixante-dix à quatre-vingts importantes ;

En voici quelques-unes des plus importantes, des plus usuelles pour cela :

La posture du Lotus (*Padmâ asana*) ; elle consiste à croiser les pieds sur les cuisses et tenir dans chaque main le talon qui y correspond ; c'est la posture la plus usitée de toutes ; puis vient *Bhadra asana*, qui consiste à placer les chevilles sous les fesses, en tenant avec les mains ses genoux ; la *Gomoukha*, consiste à placer la plante du pied gauche sous la fesse droite et réciproquement, dans la *Mayoura Asana*, l'étudiant appuie son corps sur les paumes de la main, les coudes aux côtes et sur la tête et il doit lever les jambes ; dans *Siddha Asana*, il faut placer le talon gauche sous l'anus et le talon droit sous les organes génitaux et enfin *centrer* sa force entre les sourcils, sur l'œil de Siva.

Dans la posture du lion (*Simha Asana*), il faut placer le talon gauche sous la fesse droite et le talon droit sous la fesse gauche et tenir les mains grandes

ouvertes sur les cuisses. Dans la *Swatiska Asana,* il faut placer les pieds sous les cuisses tout en joignant les genoux ; dans la *Vira Asana*, on doit placer le pied droit sur le dessus de la cuisse gauche et le pied gauche sur le dessus de la cuisse droite en pensant à la syllabe sacrée.

Nous pourrions poursuivre la suite ou du moins une partie de la suite de la nomenclature des Asanas, nous ne le ferons pas, car nous pensons que ce que nous avons exposé ci-dessus suffira à faire comprendre à l'étudiant que tous ces exercices contribuent à former le caractère du Yogi et à briser son corps aux fins d'obtenir chez le pratiquant, une force de volonté à toute épreuve ; mais nous observerons en terminant ce que nous avons à dire sur les *Asanas* que l'étudiant (*Chéla*) doit être guidé dans ses exercices physiques par un *Guru*, sans quoi ; il peut encourir des maladies nerveuses, dangereuses, tomber dans une neurasthénie très intense, amenant après elle la phtisie, l'épilepsie, le gâtisme ou même la folie. Cette observation est de la plus grande importance, nous ajouterons aussi que l'étudiant ne doit pratiquer ces exercices qu'en parfaite santé et éviter tout travail dans une crise de maladie ou s'il éprouve une grande fatigue mentale ou physique.

Disons quelques mots sur les *Moudras*, ou Dactylogie. Chacun de nos doigts représente une des forces de la nature, et dans chacun d'eux réside la force

représentée par le doigt, de sorte qu'en combinant leurs différents mouvements, on peut créer par eux un dynamisme particulier, tout spécial, puisque la *Signature* attire la vertu du *Signe*.

Mais ici, comme dans tous les exercices Yogiques, nous nous trouvons en face de divers systèmes de symbolisme, nous ferons connaître à l'étudiant deux principaux systèmes ; il y en a plus de cent, certainement, environ cent dix. *Moudras* ou systèmes dactylogiques : ils sont très variables comme effets, suivant les localités où résident ces forces astrales, suivant leurs pôles, leurs effets, leurs concordances avec les changements alternatifs et quotidiens de l'atmosphère seconde de notre planète.

Dans l'un de ces systèmes, le pouce représente l'aither, l'auriculaire, la terre, l'index, l'air ; le médius, le feu ; l'annulaire, l'eau.

Dans un autre système, le pouce représente l'âme Universelle, l'auriculaire, son opposé, la matière, l'index, l'âme individuelle ; le médius, la pureté et l'annulaire la passion. En général la base du pouce est consacrée aux Védas, aux Ecritures sacrées ; la racine de l'auriculaire au Créateur de l'Univers, enfin l'extrémité des doigts, les phalangettes aux Dieux.

Les prières Védiques sont toujours accompagnées du Moudras, ainsi que les danses sacrées, fort nombreuses.

Le Yogi doit suivre encore les six sentiers qui

le conduiront à la connaissance, au savoir, à la Sagesse, à *Bodhi*.

Ces six sentiers sont la certitude que la vérité est (*Sihi*), la connaissance ou plutôt la recherche des causes (*Dharmavisha*) ; la fermeté (*Virya*) le volontaire détachement (*Priti*) la méditation (*Samadhi*) et la sérénité (*Upaska*).

Le Yogi doit constamment se perfectionner dans les cinq Forces (*Balas*) : de croyance, de courage, de mémoire, de réflexion, d'intellect ; puis dans les dix transcendances, qui sont : la Compassion Universelle, la pureté, la patience, l'application intense, la Sagesse, la règle, la méthode, l'exaltation mystique, la vigueur de l'esprit, enfin la contemplation des abstractions.

Le Yogi doit se débarrasser de dix liens, savoir : la foi en l'immortalité de l'Individualité (1) ; le doute de pouvoir s'affranchir soi-même ; la supposition que cet affranchissement puisse être obtenu par les pratiques ordinaires de dévolution ; la soif des sens ; la haine, l'attachement à la vie terrestre, le souhait d'une vie future dans un paradis quelconque ; la vanité ou le désir de l'approbation d'autrui, la vanité ou le contentement de soi-même, enfin l'aveuglement.

Par ceci, le Yogi doit arriver à des pouvoirs trans-

1. Ne pas confondre avec *Personnalité*.

cendants et atteindre jusqu'à l'infaillibilité, les cinq discernements (*Abhinaras*) : acuité des sens, entendement suprême ; pouvoir de réalisation sur toute évolution, tant sur le plan psychique que sur le plan physique ; discernement des pensées d'autrui, tant par la lecture de leur cliché sur le linga Sharira de la personne en observation, que par la correspondance des vibrations de son cerveau ; enfin la connaissance de toutes ses existences antérieures.

Nous avons dans le chapitre VI, p. 137, parlé des huit consommations, inutile de vous ajouter ici, que suivant d'autres interprétations, ces huit consommations deviennent des pouvoirs Siddhis *aithériques* donc d'après certains pandits ces pouvoirs seraient :

Pour *Ahima*, le pouvoir de se réduire jusqu'au volume de l'atome, tandis que *Mahima* serait le pouvoir d'augmenter de volume. *Laghima*, celui de lévitation opéré soit sur des objets, soit sur d'autres personnes que soi.

Garima, serait le pouvoir de dématérialiser les objets, augmenter ou diminuer leur pesanteur.

Prapti, serait le pouvoir de réaliser ses désirs.

Prakamya, de faire interpénétrer l'un dans l'autre des corps matériels.

Isita, de commander aux Entités physiques, aux Etres de la Nature ; enfin le huitième pouvoir, *Vasitwa*, donnerait au Fakir ou au Yogi le pouvoir de changer à volonté de formes.

Par la force de sa volonté, l'Initié peut mettre son corps dans un état de sommeil (*Samadhi*), s'extérioriser et envoyer ensuite son double ou fantôme dans un lieu fort loin de son corps.

Il connaît aussi le passé, le présent et l'avenir, par la lecture des clichés akasiques ; et en fixant l'esprit sur les mots, il acquiert toutes les sciences et par les lignes de la main (*Chiromancie*), il se remémore toutes ses existences antérieures ; il acquiert en lisant dans le cœur des autres, la connaissance de leurs pensées et sur lui-même il a le pouvoir de se rendre invisible.

Par ses actions, le Yogi acquiert la connaissance de leurs conséquences futures ; par la compassion et la sympathie, l'amour et la bienveillance pour tous les êtres, par sa vigueur, la force parfaite ; par le soleil, la double vue (clairvoyance) par la lune, la connaissance des lois astronomiques ; par l'Etoile polaire (la grande Ourse) la connaissance des constellations ; par le cœur et l'estomac, la connaissance de l'anatomie et de la physiologie ; par le fond de la gorge (le pharynx) l'apaisement de la soif et de la faim, par le larynx, le pouvoir de maintenir les postures ascétiques ; par l'universalité des esprits, la connaissance des êtres invisibles ; par l'état du Yogi parfait, la connaissance de l'esprit séparé de la matière.

Quand le Yogi a pu arriver à l'état de délivrance

pendant sa présente existence (*Jivamukti*), en cet état de séparation de l'âme et du corps, il peut prendre possession du corps d'un vivant ou d'un mort et acquérir la faculté d'entendre les sons à toute distance, celle de pénétrer partout, et de se transformer dans un élément quelconque ; il peut assujettir tous les éléments, supprimer tous les désirs, exercer sans limite aucune sa volonté, et c'est par l'ensemble de ses qualités réunies, qu'il obtient à la fin de ses existences sa résorption dans l'âme Universelle (*Nirwâna*).

Toutes les idées que nous venons d'émettre, peuvent nous paraître à l'heure actuelle de la science bien incroyable, inadmissible même pour bien des lecteurs, mais savons-nous jusqu'où peut s'étendre le champ de nos investigations, et ne pouvons-nous pas dire avec notre confrère Barlet (1) :

« Le champ de la perception directe où l'intuition s'exerce est susceptible d'extension ; c'est ce que démontrent, particulièrement, les phénomènes d'hypnotisme et de magnétisme, tourment de nos sciences modernes, où les limites de la matière opaque, de l'espace et du temps sont supprimées dans une mesure variable, mais incontestable.

« Enfin dans ce champ des facultés transcendantes, la perception ne se rapproche pas toujours égale-

---

1. F. Ch. Barlet. *Voile d'Isis*, p. 9, nº 22, août 1907.

ment de cette certitude invincible, qui caractérise l'axiome, car, parmi les sujets hypnotisables ou magnétisables, la lucidité matérielle offre une foule de nuances, qui se répètent, dans l'ordre intellectuel, entre les fantaisies d'une imagination déréglée et les révélations sublimes du génie sainement inspiré. »

Et en ce qui concerne les Auras, quelles merveilles y voyons-nous ?

Les effluves (*auras*), qui nous environnent sont susceptibles de prendre des colorations diverses, ceci est un fait incontestable à notre époque ; Reinchenbach l'a constaté au XVIIIe siècle ; J.-C. Gichtel dans sa *Theosophia Practica* a envisagé cette question sous un certain jour et l'Antiquité a parfaitement connu cette faculté de l'homme, d'émettre des auras diversement colorées.

Tous les sensitifs du reste, voient les diverses *auras* humaines et perçoivent leurs différentes colorations, les modifications de couleurs, qui surviennent et se produisent chez le même individu sous le coup de la tristesse, d'une émotion violente, de la douleur, de la colère, de la haine, de la jalousie ; suivant ces divers états la teinte émotionnelle devient la dominante, mais elle est toujours changeante.

Et c'est grâce à ces changements de couleur ou seulement de nuances, qu'on peut lire notre destinée, car cette destinée n'est pas le résultat du hasard, comme on le croit trop généralement, mais la suite

logique de circonstances multiples, dont les unes sont indépendantes de notre volonté, et les autres amenées par nos actes et par notre KARMA. — Parmi les premières, il faut ranger les circonstances qui comprennent nos facultés et nos tendances héréditaires, le milieu dans lequel nous sommes nés, etc. — De là provient aussi, la différence de tonalité de nos auras, tonalité qui permet aux clairvoyants de reconnaître la valeur d'une personnalité, ses qualités ou ses défauts, rien qu'aux divers auras que revêt cette personnalité.

Nous pourrions longtemps écrire sur ce sujet intéressant, qui est entièrement lié aux études que nous venons de développer dans notre opuscule, car il y a de nombreuses années que nous étudions la question de l'aura humaine, que nous avons été le premier à développer au sein d'une société savante il y a bien des années déjà, en 1882 ou 1883 ; mais pour ne pas faire double emploi, nous préférons renvoyer nos lecteurs à notre ouvrage LA PSYCHOLOGIE *devant la science et les savants* (1) et à notre brochure : L'HOMME INVISIBLE *dans l'homme visible* ou *Etude sur l'Aura Humaine* (2).

1. 1 vol. in-18, 3e édition, H. Daragon, éditeur, Paris, 1908.

2. 1 broch. de 48 pages. Paris, H. Daragon, éditeur, 1905.

BIBLIOTHÈQUE SAINTE GENEVIÈVE SG

Nous avons dit que depuis longtemps, le public français qui étudie l'Esotérisme, désirait un ouvrage pratique sur la YOGA ; et cependant nous ne pensons pas, qu'aucun de nos lecteurs ait la volonté, ou le temps, ou les qualités ou conditions requises pour *pratiquer* la *Yoga* ; ces pratiques ne paraissent faites que pour l'Oriental, qui a une énergie vitale peu commune, c'est-à-dire une volonté à toute épreuve, très forte et très plastique à la fois, une patience inlassable, une intelligence très subtile, et une constance inébranlable avec la calme sérénité d'un moine dans son monastère.

Par les lignes, qui précédent, on voit que l'Européen et l'Américain sont assez éloignés du type qui précède : aussi nous ne conseillerons à personne d'essayer la pratique *même* de la Yoga, mais nous sommes entièrement convaincu, que ceux qui en étudieront la théorie, acquerront des facultés et des pouvoirs qui pourront leur être très utiles ; et en terminant notre opuscule nous rappelerons ici l'épigraphe de la conclusion.

Lege, lege et relege, labora, ora et invenies! Telle est la belle maxime que le lecteur doit appliquer au livre que nous venons de soumettre à ses études.

FIN.

TABLE

SOMMAIRE ET ANALYTIQUE

DES

MATIÈRES

---

1. Pour les termes sanskrits, voir le *Glossaire des termes sanskrits* à la fin du *Livre des Respirations*, Paris, H. Daragon.

Imp. BONVALOT-JOUVE, 15, rue Racine, Paris

